

שבתות לבית ולמשפחה נכון מסי 148 - יס"ר איזמירי

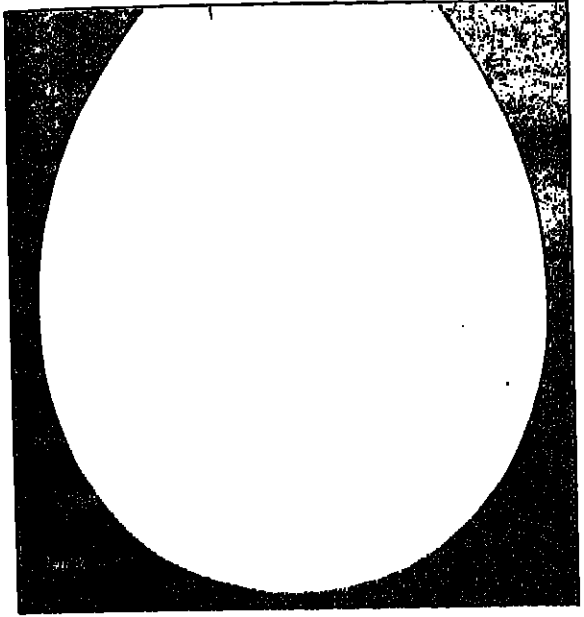
# 10

השער  
מיוחדים ויחודי  
אסי ז"ל מיוחדים על עשביניסם  
מזוג לא עלוב  
מלוב למט  
נעוריהם וחד קשישוחו

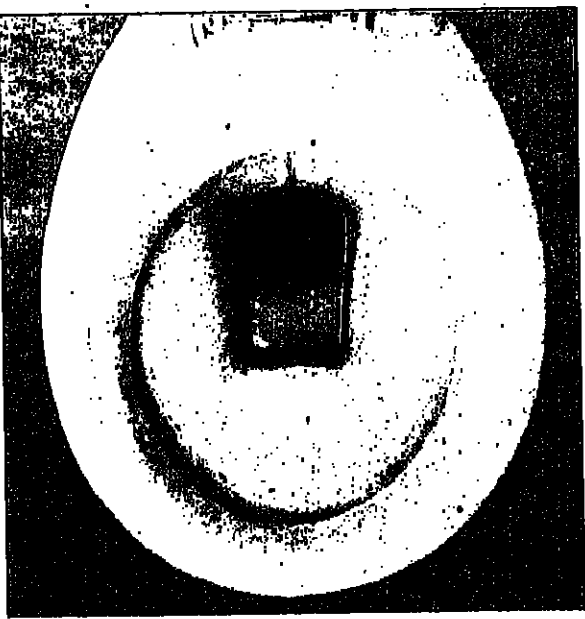
הכרזת מלוא

מעדיב

## אחרי פורצל



## לפני פורצל



**PORCEL**  
לאסלות ובילורים נקיים יותר,  
ולחיות מושלם.  
אף אחת לא אוהבת לנקות אסלות.  
אבל פורצל אחת.  
זהו חומר מקצועי. אין לכלוך, אבק, כתמים ושומן  
העומדים בפניו.  
כל אסלה וכל כיור ייראו כחדשים - בלי מאמץ.  
לפורצל כמות יתרונות נוספים:  
• ריח טוב ונעים.  
• מסיר אבנית.  
• פיית-וויית לחקלת הגישה למקומות קשים.  
• מצויין גם לחדרסיות.  
• חיטוי מושלם.

מורצל, מנקה אסלות מקצועי.  
מהאנשים שהביאו לך את מנטשטיק.

עוד מוצר של **FANTASTIK** - ענק הניקיון העולמי.

טל. 052-5111111

# מביצע "פוג'י' כפפת לי"

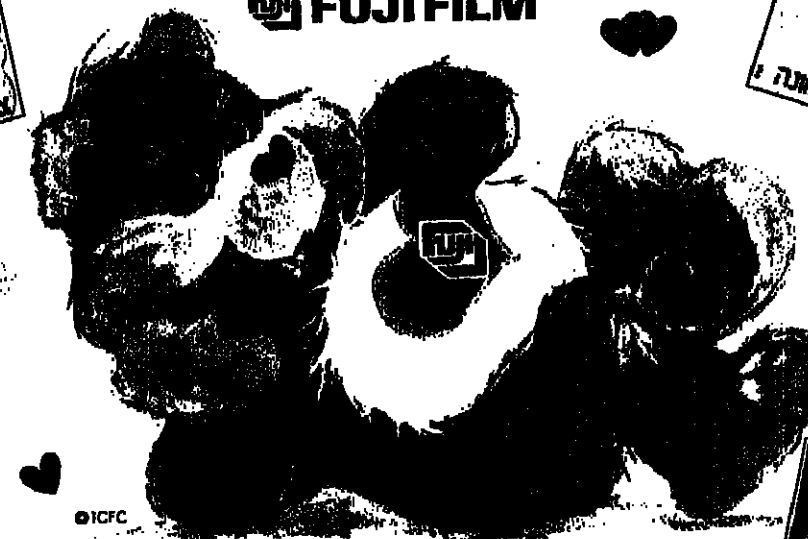
## פזלים מרהיבים של "דובוני' כפפת לי" חיים לכל קונה

על כל קניה של 2 סרטי צילום פוג'י SUPER HR תזכו  
חינם בפזל מקסים של "דובוני' כפפת לי" מתוך  
6 דוגמאות יפות וצבעוניות.  
פוג'י SUPER HR חדור החדש של סרטי הצילום, בעל  
חולציה חדה ועשירה, בחירתם של הצלמים  
המקצועיים, בארץ ובעולם.  
פוג'י SUPER HR סרט הצילום שלך מהתמונה  
הראשונה.  
אל תשכח לדרוש את הפזל בזמן קניה 2 סרטי צילום  
פוג'י, כי לפוג'י איכפת!

FUJICOLOR SUPER HR 100-200-400-1600



FUJIFILM



צלם פוג'י ואתה בתמונה



# גל חדש באמבטיה

גול מציגה לפניך דור חדש  
של ארונות פלסטיק לאמבטיה: פסיחא.  
החדש אתה יוכל לדחוס קומפלט  
את חדר האמבטיה באמצעות מערכת  
ארונות מודולרית.  
פסיחא ניתן להרכיבה במספר ציודים  
רב והמאפשר ניצול מקסימלי של חלל האמבטיה.  
פסיחא מכיל טיטניום מיוחד, נקי, עם הפט  
פצבועי הניתן לשליפה ולהחלפה.  
למדידת מספר רב של גופנים.  
הכנס מייד חדש לאמבטיה, בוא לעשות  
הכרה עם פסיחא.  
חזירי וילג'יון פיוזרי

702 ש"ח (כולל מע"מ)  
יתן לרכוש גם מערכת  
הכלית.

הבצע מסך איחוד על כל  
איווח גולן



פס  
תא

ארוח אמבטיה  
חדש  
עם הפט  
הצבעוני



חיות החשמל - חל-אביב - בוגרשוב 68 טל. 03280000 פתח בתצ'ים - חיות - נורדא 4 טל. 04882248 ירושלים - אר"א 2 טל. 05280807 שער-תמנן - טל. 05767488 פתח בשטח 1400-1000  
טל. 05725080 ירושלים - כל"ב וחיות, נבאל 7 טל. 02222304 חתה-תמנן - טמיר-פלס, התחדדות 6 טל. 03908910 פתח בתצ'ים - חיות-רשת-א - רחמי פריח - כיכר חובי"ב 6 (ליד קולנוע אודות) טל.  
05778282 נד נורדא 70

הכרזת מלוא





# משנה לך איך את נראית?

**"א"י** חושבת שרק מי שעוברת "מטמורפוז" מבנה באמת עי כמה זה משנה. "למדתי לחזק ולחדש את הצדדים החיוביים שבי, לטשטש ולהעלים את השלילים. חיים, אני חייבת להודות, יש הבדל אני נראית טוב, אני מרגישה מצויין. הקורס הוסיף לי הרבה ביטחון. "לדעתי - "מטמורפוז" משנה לכל אחת"

לין גורן - 60



## קורס "מטמורפוז" - משנה לך

שינוי מפגשים של שלוש שעות, בהדרכת מיטב המומחים בישראל תל-אביב: ריונוף 224, 231013, 03-238463. חיפה: ארנוזורב 1 א, פינת הרצל 50, 04-663462.

מילה סטור

### קוסמטיקה



כל מה שרצית לדעת על העור שלך מכה, סוד, דרכי שמירה וטיפוח, מניעת חתכים וחתכות, תחזוקה טכניקתית לכל משתתפת. דרכים לשימוש נכון ויעיל.



מה לאכול, מה לא לאכול, כמה לאכול ופחות דאגות נכונות ודאגות מיותרות. תכניתנות שמאזניי "המטמורפוז" לך כיצד קובעים דיאטה פרטית לפי צרכים אישיים.



איך צבעים מתאימים לך? אישיות ותאמת צבעי בגדים, אבירים וחפשיים, נענוף העור, השיער והעניים. צבעים עשירים, שלוב נכון של טונים. תחזוקה אישית מיוחדת.



האם ר' מסורת? מתיאמה לך? האם הוא באמת "החל" התאמה? המהלך ועל מסורת אישית לכל משתתפת ולפי מבנה מים וטעמים. אימור יום ואימור ערב. האישיות, בריאות השיער, מניחות והמנוח בינלאומיות.



תחזוקה אישית לפי מבנה פנים, תחזוקה אישית, איפור מיוחדות: טכניקות, חבלות, דוגמיות וטיפוח. אימור יום ואימור ערב. שנים: עבודת, סביבות, אירועים.

**מוסדות מקומות עבודה, ועד-עובדים וקבוצים:**  
קורסים מיוחדים וסדנאות "מטמורפוז" של נועם אחד. מרצים: מנינה, מולח-סנטור, טל. 03-231013, 238463.  
**בוגרות "מטמורפוז" זכאיות להטבות מיוחדות:**  
\* רכישת מוצרי אימור וקוסמטיקה בחתומה מקצועית ובמחירים מיוחדים.  
\* זכות לעיבוד-שיער אישי ב"מולח-סנטור", ע"י צוות המומחים המקצועיים.  
\* חובות הדרכה אישית, הכוללת את כל נשאי הקורס, ליישום פרטי בבית.  
\* יופי נועם קורס - "מטמורפוז" לצעירות עד גיל 18. (מריטם ב"מריטם לנעור").

## המטוס מתחמם - והוא בטלפון...

ענקיה מישורי, חבר הנהלת התומרת הפילהרמונית ונגן ראשי של קרן-יער - כמעט אחר את המטוס בו יצאה השבוע הפילהרמונית לסיור פסטיבלים באירופה. ולמה בעצם הגיע מישורי למטוס ברגע האחרון? כי בעוד המטוס עומד על המסלול ומחמם מנועים, הוא עוד הספיק להשתתף - טלפון, משרה התעופה, ב"יומן הבוקר" של קול ישראל ולדווח למאזינים על תוכנית הסיור היוקרתית בן 5 השבועות הכוללת גם קונצרטים בפסטיבל ולצבורג. ■

מעמד עד 90. היא הומינה בעוד 50 חברות לארוחות בוקר ב"הילטון" תל-אביב, לצלילי מוסיקה קלאסית-קלה שניגן אורי



יהודה ניר (מימין) ורונן פלור - מוכרת בפחדחוקה. צילום: אירית רוחם.

בזמן נחמד מאד. אבל בשביל מה הומינה את העתונות לזוין פלור, אשת הקבלן אמרם פלור ובתו של הקבלן ברוך רוטברד, לא כל"כך היה נוח עם השאלה הזאת, למרות שפעם כבר כתבו עליה בעיתון. ואפילו לא בגללות הטריטוריה של פתח-תקוה. "התעסקתי בייבוא בגדי נשים. פתחתי חנות ברמת-אביב ג', שם כתבו עלי בעיתון המקומי. למח כתבו כנראה התלהבו מהדמות, דינמית וחרוצה. במיוחד טיפסו על העניין של סבתא לכנר בן 4. כואת סבתא צעירה ויפה", כך פלור, דמות מוכרת בפחדחוקה ועכשיו גם ביתר חלקי המדינה. למח לא. ■

אירית רוחם

## לשנון צריך שניים?

מחזמר "טנגו בטיול" של עמוס אטינגר, עוסק בנוסטאלגיה ובשירים של פעם. בתור שכזה הוא משמש גם מעין "קארי-באק" בימתי לכמה מומשחתימים. יפה וירקוני, למשל, התומשת את הקהל בגיונו באמצעות אחד הצופים אותו היא מעלה על הבמה, "אונות" אותו לקחת אותה בזרועותיו, כדי לדווש ממנו "אל נא תאמר לי שלום..." אבל לא צריך להיות חד-עיני במיוחד, כדי להבחין שביגע בו עולה יפה וירקוני לכמה נעלמת ממנו מירי אלון, גם היא מבוכבי "טנגו בטיול". בעוד שאר המשתתפים נשארים ומלווים את יפה וירקוני, "זה חרי לא לעיני", אמרה מירי אלון, "שאיני אעשה שם קולות רקע..." ■

מי אמר שלטנגו צריך שניים? ■

## קורס 23

### נילוי אריות

מה ההבדל בין זאב רוח לנמליאון? מול השעה, כך האסטרולוג אילן פקר, בתוכנית הרדיו שלו "לכל אדם כוכב", אשר שודרה כמו בכל חודש מ"הקומקום", הפעם בהנחייתו של מושיק טימור. בשבוע שעבר הגיע תור האריות: בני אמדוסקי, שולה חן, נירה רבינוביץ, גלי רבין, לאה לופטין, אביה מדינה, נורית שמינגל, בוריה אביד'רביד וזאב רוח שהשתתפו בתוכנית. "טיפוסים דינמיים, השגיים, רוצים חמורה בכל מחיר. נטיה למנהיגות. הגדולה שלהם להתלהב ולהלהיב. לחוצים ומלחיצים", הם עלי-פקר, כמה מתכוונות בני המזל הזה. ואם לא כל האריות והלביאות עונים על הקריטריונים שקבעו להם הכוכבים, הרי זה רק בגלל מול היום, השעה, האופק וכו'. שמחזירים להם קצת תכונות של מזלות אחרים. ■

אירית יאס

### שומח לה בטבריה

בריה באומה. עובדה. גלי עטרי הפשה מנוחה מהתקליט החדש שלה וביקרה השבוע באתרי טיול וגומש סביב הכנרת. היא נחנתה מהביקור ב"חוף צמח", שם צופנה במופע על "ספירת פראטים" והשתעשעה עם איריים. ■

צילום: ליאון מינסטר



לניה רבינוביץ (מימין) ענת יורם ורומית שרון כששונן.

אירית רוחם

### השמים יכולים לחכות

דוד כנף, בעל בית הקולנוע "אורות" בקריית-מוצקין, ממשיך לקבל טלפונים מכל אשוי ענף הקולנוע בארץ. קצת כדי לאחל לו "מבוקר" על שניצל מכדורי אקדחם של שני

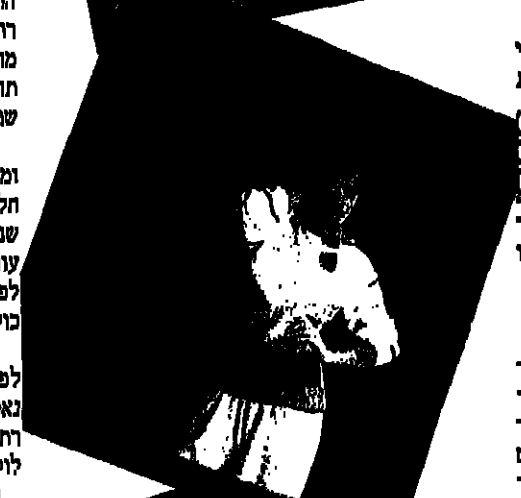
מכאן לאחור





# אינאנא פא אפאניס

## אגל האופנה



לא שואלים אותי. לא בבית ולא בעיתוני הנשים שאינני קורא. אתן פשוט מודדות בגדים ומישהי בותבת משהו על סתיו, דמיטיון, קין. אז אני מואיל להעפף מבין ברוכנים רואה לפני עיניה של שוקם או בגיירי (בעיקר יום), טיפוס קטן של שובעיים ואני מוצא אתכן באיזה פטרטוט לבן, או מבניס ברמודה, וכי שום מה לא עולה על דעתכן לשאול אותי, או גברים וחבריים את השאלה העיקרית: "ללבוש או לא ללבוש?"

אז יש לי הדעה בשבילכן... לא! מה שנים אודות האופנה הפכה לריטואל נשי בל בד. אתן נעות בין מליץ לאבדון לגוטק במסע חי סטרי בנוסח "מי יגיע קודם" ויש ביניכן שעפות לשא רים בכדי לתווך לחברות ולהוציא להן את העיניים עם איזה ויסקוה מטובלת בעור נוחה ומרודקת נוסח יורית מיקס בלי הקול.

מה אתן שנים נעלם מן התמונה, אותו יצור המכר נה "וכי" למעט השאלה הרוטנית לפני היציאה לבי לוי:

"מוצא תן בעינך, מונקי" בחור מונק אני לא אוהב בחיים שלא ולמרות שמי

דובר כקטסטרופה וזאת משום מטר הגידולים שאני לא מכין בראש אנדראכי" ויותר מזה הרעיון שהיא תחולל להחליף בגדים יעלה לנו בהצגה שניה... או התרגלותי למלה "יופי" או משפט חייטי נוסח "זה יושב עליך נהדר" וזה יושב עליה כמו חליפת חלל שהוציא ממנה את המצנן.

המסקנה היא שכל עניין האופנה לא נועד להרשים את הגברים כמו את הנשים המתחרות. אנתוני, ששט, מיסטר ה"יס" והצ'קים.

הגרוע מכל, שכלל השנים האחרונות לא הצלחתי לאחר אפילו בגד אחד שגורם למשיכה. כמות הכפזר רים, הבלגן עם הריצ'רצים, ערימות התכשיטים ואפילו המשקל של כל הכבודה הזאת - מעיפה מראשך את הרעיון להגיע עם הגברת למשהו אינטימי מחשש שאת רוב שעותיך תבלה בקילוף איזה סרילון ומי יודע מה מתכה לך בחלקים התחתונים... אולי קשרימט בחייה, תחתונימחור שמורקים את משמניה של הגברת באופן שרק קבוצת חילוצ שלמה תצליח להסיר אותה.

אולי זה לא נשמע רציני, אבל אני מבטיס מכיבי ומרכיב הנשים נראות לי כמי שקיבלו תופעה מאוה חלקן ראוזה. מה ושם צץ לו איזה מיני בשביל מה שנקרא 'לשטוף את העיניים' אבל השיטפון הפך לרמ עות כי רוב הנשים לא העיפו מבט אחרון כרגיליין לפני שחזרו את הסטריטס הזה והתוצאה... משהו שי מול להצטרף בקלות לעופות קפואים.

כל עניין העונות, הצבעים, הגיורות... כל זה שייך לפרשה פנימית בין הנשים לצלמי האופנה. פרשת נאפטו והשכ"כ נראית מגילת העצמאות לעומת המח' רת שכן אופנה לאופנה, ומה שמצאנו שכל הצאצאס לוקחות את זה ברצינות.

ועוד פרט, ברצינות אותי אתן לא מושכות וכל החכות השמטתירות את גופכן לא מויות את ראשי.

מסיכולוג מצוין מן האצבע היה אמר שיש להבדיל בין הלוש כצידת אמנות בני עצמה, לבין כח המשרי כה המיני שלה... אשר לאמנות, אני מציע להשאיר את החכות שוארון הבגדים באופן שהגבר, במקום ללכת למזיאון ישראלי, יפתח את הארון ויתענג על 'מאסיס' ויטאון ודורין פרנקפורט. ואשר לעניין המיני: לך לש פת הים ותנסה לאחר אשר עם גברים שאוהבון השר אייר בו איזה חלקה טובה שלא לרבר על אותם בגדיים עם קודם שפיקאסו ו'ל היה שמח להנצית, והגבר שלנו היה מאבד כיען ומתעסק עם הגב בתנוחה שזה הקרימה. טוב, נגית שהאופנות החרשות לא נועדו לנו, או גשאריו עם הג'ינסים... סיפר לי מישור שראה ג'ינסות מקסימה שהסכימה לעלות איתו לריירה

"קלורין קליין" לחשה בקול רך כסירוסמת. "קליין מהקונדוריות" שאל

"מהג'ינס הצמודות" השיבה.

למעלה מחצי שעה גיסה הגבר להסיר את הצמודות עד שנאש ועבר לסיפורת יפה. גם הנעליים של ריבוק עלו לו בעשר רקות של פרימת שרוכים. לסיכום: עבר רת פרך שהביאה את ידיי היישר לחוף הנודיסטיים.

מכיוון שגנשים לא זכו עדיין ליוריו מצד הגברים וולא בטוח שזה איכפת להן הרשו לי, הן באופן אישי וזן ממישאל בין חברים, לומר לכן שרוב הגברים היו מעוניינים לראות שמץ של אשה מאחורי הטפטט, לר את איזה שהוא רמו עדין שיש לכן עניין למצוא תן בעיני, להיגיש כי הבגד קל חנוכה למקשה ש...

יש להיטנע מאוברל, ג'ינסים הדוקים, בגדיים שלא משאירים מקום לרמיון, המערכות הורקות תחת השט הכולל גאלאכיות (אצלי זה מעורר מיד רצון להגיד לה את הבגד ולגשת איתו לכביסה רצינית), בגדי ערב עם החוצפה להדפיס איזה מריו על החולצה... אבל מאחר שהתנוחה היא שכל עניין האופנה הוא ב'יגשי כלבר אני אנסה לסמוך על הערך המפורסם "אהבה" ולשבת בשקט, להמתין לדגז התיסטורי שבו אראה אשה. ■

# מה, קטשופ עומד על הראש?



כן, הקטשופ שהילדים כל כך אוהבים עומד מעכשיו על הראש! אז...

צריך פשוט ללחוץ ולדעת לדרוש, קטשופ אמיתי אסם שיעומד על הראש, רק להרים את הפקק - וזה יוצא צ'יק צ'ק מהלחיצה הראשונה - עד הטיפה האחרונה!

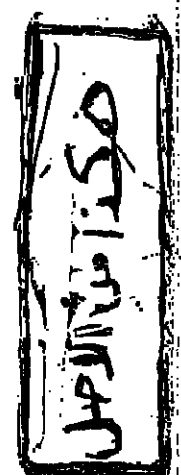
לבחירתכם:

קטשופ אמיתי וקטשופ אמיתי חריץ בבקבוק המשפחתי של 750 גר'

זה טוב זה

מטר

## קטשופ אמיתי אסם



# יהודית חנוך

# מתוכם אבל נינוח

**א**תחבוב: ממים חדשים שגבע  
 [אחריו: "ליד", "אשר יאמרו  
 שערבים בירושלים הרומע  
 שבעור, לא רק בייצא, גם בשוק  
 הקומוני. בידים בקו נקד והסופו  
 שפשות, כחונה, מנרבות שם  
 הדיקטטורס ופולחנים זה וזה סוף  
 כולם לא אופנה לערות, בידים בלי  
 סתירה ליל בנות 26 פולס.  
 מאחורי הצורה הזו, עומדת  
 אשורה עתידה ויפה, חיים קולר  
 (330), תמרת דוד, עינים דרוקת  
 פנים עיבות, מקרינה  
 אפורה, למדח פסלולוגיה,  
 חסמקיה אפילו לעשות תורא  
 שנים שנים שיהא לשעמן  
 "מכ"ל", "אחבנ", מפעל  
 כסטיטס מראשונים והגדולים  
 בארץ.

גי'לה, עשתה חסבה לאמהות.  
 גי'לה, את שלשת בניו על  
 שמעון, שדחתהמן במחשבו זמן  
 קצת, לפני כן, אליהם יצאם הם ביום.  
 געשכיר, שהבנים (23, 18, 14)  
 גדלו, חלצתם שגהיה חזון  
 הנמשצה לעמיתיה, "שכחותולתו"  
 לעבדו הילדים והראינו שאי לא  
 גמול, אומרת גי'לה, הסתדרו להם  
 שחשוב שגם אי אשה דברים  
 המבטיחים ומוחלים אותה, ודעתו  
 חרבה אתה מבני, ודעתו שאי  
 חרבה ליצור אומה, אבל לא  
 בסטודיו או בית מדרש, חיו עם  
 שמעון, קרבו אותו לתנועה.  
 ידעתה שכל לעשות את זה, או  
 בצורה רגיונית וסמבטוניסטית,  
 שחזקתה עם ואלף עבר, שהיה  
 מומחה להשיקוף של "ארגון" שירותו  
 שאי מבית שגם כותב, ודעתו  
 שירותו בארץ אחד, שיש מקום  
 לבגדים איכותיים, שאמער ליצור  
 קצת בממלך מושכלת ענינות  
 מימון, הקומו לא המעטל בעדות  
 מימון של שרופים מחו"ל, רלף  
 האומכל, אני הסמכ"ל, לפני  
 תודע פתורו את המסמכים  
 במכירת עיילת, אנוחנו מאמנים  
 וסילבט בעצת את הבגדים  
 במחור נוכח וכבר שגם וזוהמנו  
 יצא, מקנינים שבקרו אלנו  
 עמד לפני שבוע האומה, ואחריו  
 את הבגדים.

דאלה וצורם צורום צלעות את  
מצערת וצחומה ונתן דגלה  
שסיימה את "שוקר" למי שנתים  
שוכב גישה קל אימורה, וצורא  
"אחזת" עלה מימיתה הבדנים,  
אבות ונתן, דאל לא אשר  
שומרים ונתן, כל בושם בדם, אלא  
גיחול: קל שם סבון וריוח, אשר  
שפחה שלשה שרונה בשמש  
ללבוש כל שעת, לכל לבד  
ולאחות צוריהם לקטיות, לא  
בגדים שם, מסיבת, מראה  
מחומכם, לא יגות.  
את הבדנים חילקה לקטיות  
שוקרה לה:  
\* "סטיבוס צוריהם",  
שילובם שם חק ולבן.  
\* "אחזת" וצוריהם,  
בפריטיב וגיחול, הדסנים סטנים

★ "שליח" בדים מחזיזים  
עם סרטי קריקטוסי בגווני  
חום, שממדי, בדי פשתן  
מקומים.  
באופן עי מקטונים מחזיזים  
זרים, צמחית צור וקצרות אכל  
מקדוסי ורומות עם גומי  
הבזורה המהינים, שקל לקנות  
לרוב. ויש גופית חשומית  
אבול עם חולצות גדולות ורכות עם  
צמר קצר.  
"בחדשים האחרונים עבדו  
קשה רח לקחים את הנפשל, לא  
ידעתי מה איתנו לזקוקים על  
עצמנו, אדומת ארץ בחיור,  
לקחת ציור למפעל, לא אכל  
עודו אלא וחדר דרסי, למי  
השומחת, ששעון אמר, לא אז  
השקט של חזק הנקט על  
המחור, אבל הוא תומך בן ומעוד  
אחרת, עם שאני מרעה לממנים  
הכיתה בעשה עם בילדה".  
הבדנים המהנים ביועלים,  
ביוערים לקוח עדיין, חזק  
קבוצה של בגדישים כבר בעוד  
מכא שבערות. וזית עדיין  
תלכטת איד למכור אותם. חשוב  
לחצי מרדח שלם לעל רמה  
בגדים בודדים שלם לאיבוד  
קליבלים בנבוליקים, כשיעור,  
מלאו את הקטע שלם כך חסר  
שלגו, בגדים איכותיים.  
הבדשים אומה, לא עושים.

שלוחשים אופנת, לא צועקים. ■

מקלות סחיים ברחם עם מבטמים. במעון איחוי, לא רק לעשות קריירה. נמצא: שנה בלב ליניר. צילום: רם.



עֲבֹדָה מְאִיִּלַּת. שְׂכִירִים וְעַל עַד וְדִקְסָה. עֵצִיבִי: יָבִיל, לֵיטִי. יָבִיל וְשִׁמּוֹן. וְשִׁמּוֹן וְשִׁמּוֹן.



בשבתות ופסחים  
בשבתות ופסחים

[illegible][illegible][illegible][illegible]

13

KODAK E

CDAK EPP 6017

CONFIDENTIAL SOURCE: FIELD OFFICE LIAISON OFFICER PROVIDE NAME AND DUTY. WHEEL, 5,400 COUNCIL

مذہب ابراہیم

# אמבטיה

איזה יופי של חדר אמבטיה



תצוגה במרכז הבניה, רמת-אביב

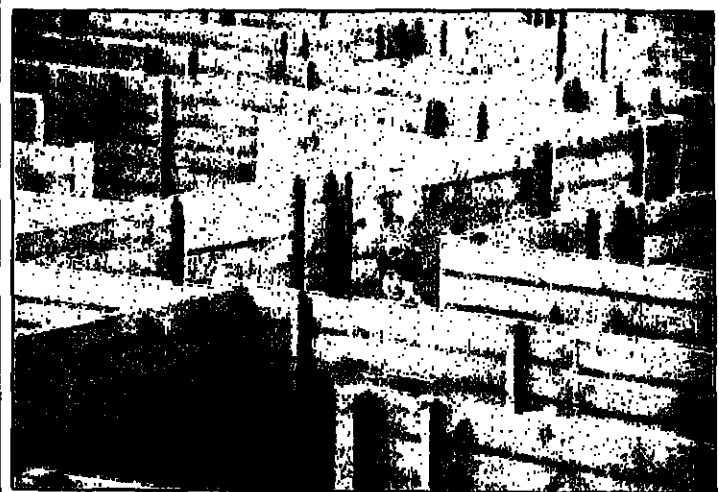
אמבטיות, כיורים, אסלות, בידה בעיצוב צרפתי אלגנטי ובאיכות מושלמת, במיטב המסורת של JACOB DELAFON. מבחר צבעים ודגמים מותאמים לחדרי אמבטיה בכל הגדלים.



היבואנים: חרסית בע"מ, טל 03-833172. להשיג בחנויות המנוצחות.

## באים במבוכה

בימים אלה מולאים שנתיים ב"גרנמיו", מוכן הענק בדאגנו קיטור, יפן. כימות השבוע עובדים במבוכ כ-200 איש, רובם זוגות צעירים וסטודנטים. בימי סוף השבוע באים במבוכה כ-6000 איש מדי יום. עד עתה חסתכו בנפתוליו למעלה מ-600,000 יפאנים. זמן שהיה ממוצע בין קירות העץ של המבוכ - כשעה וחצי.



המבוכ של דאגנו קיטור (פרבר בדרום קיטור) היה הראשון ביפאן, ומתח בנקבות הצלחת מבוכים דומים ביוזילנד. המטרה במבוכ היא לצאת ממנו במהירות. בכניסה ניצב שעון עצר המדפיס את שעת הכניסה על כרטיס מיוחד, ובסיום המבוכ מצוי שעון הכניסה למבוכ, בין שני קרונות רכבת. המחירים את מבני הקבע במבוכ, מצוי לוח תוצאות עדכני עם הזמן המהיר ביותר והזמן האיטי ביותר בו עברו במבוכ. בחור בשם היגאמי סיים את המבוכ (בריצה) בזמן שיא של 9 דקות ו-44 שניות. בחור בשם סוגה שהה במבוכ 3 שעות, 24 דקות ו-45 שניות. אחת לחודש מוזיזים פה ושם את קירות המבוכ ויוצרים בעיות חדשות. זהו יתרונם העיקרי של מבוכים אלו, על פני מבוכים

בוען קוסטור



## איזו המצאה נפלאה!

המצאה שתשמח לב הורים: עריסה אלקטרונית. כאשר התינוק זז או בוכה - היא מתנוונדת. חוסכת קימה, תוצרת יפן. אלא מר. צילום: גאמא

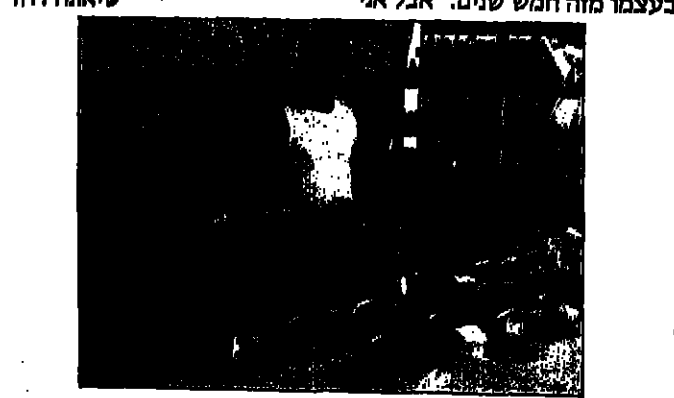


## חנות קטנה ומטריפה

דולצ'ה ויטה הגיעה גם לדיונוף סנטר. כלומר, הדולצ'ה ויטה הירחנית. חנות קטנה ומטריפה, ממש כמו בבירות העולם הנוצות. מוכרים שם סבונים ומיני מלחים טובענים לאמבט ובקבוקי שמפו בריחות שונים - והכל טבעי וללא כימיקאליים, והעיקר - אסתטי מאד.

שאויל לילוב

לא עושה מזה דת כי אין צורך להיות היסטורי בנושא, חשוב רק להקפיד על אורח חיים בריא ושהכל יהיה במידה. בימים אלה מתח חזקי את "הבחירה הטבעית", המגדירה הראשונה בארץ לשעות ודברי מאפה על תחרות הטבענות. קמח מלא, שמן חמויות, מעט סוכר חום והרבה דבש, אגוזים, שקדים וצימוקים, תמרים, שושנים, גור, מימשש ועוד. "צריך לשבור את הדעה המקובלת, שטבעונים אוכלים קש", אומר חזקי. אז הנה "הטאם מתקנים" כשרים ומבריאם וגם טעימים. ■



החנות המבוקשת של חזקי: זה לא קש. צילום: סקופ 80

מצד א' אל-אחל

כאן



יובל דור, שלומית אהרון ונכדו מילא. ארץ ישראל היפה.

בחדר ההלבשה הם יחד. מגיעים יחד ועוזבים יחד, ושומעים יחד את המחמאות של הקולנוע, שלוקחים המון אוויר מרוב התפעלות. "כולם מברכים את יובל", אומרת שלומית, "כי אני - זה בסדר, יודעים שאני שחקנית וזמרת, ואומרים: טוב, את... אבל הוא... כל הכבוד. לא ידענו שאחה כזה שחקן מוכשר..."



# לא "עלובי-החיים"

שלומית אהרון ויובל דור.  
חביבים, חייבים, נינוחים.  
לא עלובי החיים.  
מאשרים בהצלחת המחזמר  
בו הם מתגלים מחדש.  
חיפשו אתגרים. מצאו.

נכון. היו ויכוחים ומתחים מתחת לפני הסט. אחרי הכל, ארבעה זמרים של "הכל עובר חביבי", כל אחד מהחלומות והשאיפות והטעם שלו. הם חיים כבר בריב צוה שנים זה בתוך זה. בתוך הלהקה שסולאריה, המאפשרת להם לקבל את מנת האהבה הדרושה מצידו של קהל באמן, פלוס כוחות ופרנסה לא רעה, ופלאוס... הם לא בדיוק נפרדים וחלשים איש איש לדרכו. אבל הם נפחחים יותר לדברים אחרים, לדברים גופניים, חרישים.

## כמו לידה מחדש

שלומית היתה הראשונה, שגמלה בה ההחלטה לעי שות משנה גם מתוך להיכל עובר חביבי. בקולה הני עים היא מסבירה בשמחה: "יש בי עוד דברים. הלהקה היא רק חלק ממני. חלק חשוב. אבל חלק 'עלובי החיים' הם כמו לידה מחדש של החלקים האחרים. יובל קרא להם 'אתגרים'. 'זה באמת התחיל בצורך הזה של שלומית באתגר חדש, אפילו במחיר יתרון על במחן מסיים שפעניקה הלהקה אבל לא התפרקו. רק הגדלי נו את דרגות ההופש של כל אחד מאיתנו."

המעריצים, בכל זאת חששו. למרות שיוכל ושלומית עברו דירה משיכון ל' לרחוב שקט וצדדי במרכז ת"א, "לידי כיהם לאמניות, כי אנונו רוצים שטליה תלמד כאן, למרות זאת, מצאנו אותם המעריצים ללא קשי. 'אל תתפרקו לי', כתבה להם מעריצה אחת, קול לר בים. הם לא מתכוונים. הם ממשיכים להפיע יחד ב'חביבי' בימי שישי, והם ימשיכו לקיים אחת לחודש את הארועה מסורתית, 'סיום ערב של כיה, שבו כל אחת מהשנים מינה משהו, ומבלים סתם, בלי לרבו על עבודה ושירים חדשים. אפרופו, אם כבר מדברים על זה, יובל, זה מוכרי לי שעששיו תורנו... היינו כל כך עמוקים ב'עלובי החיים, שממש נותקנו מהעולם..."

יובל, אולי אפילו יותר משלומית, שקע ב'עלובי החיים' עד מעל לאוזניו. "בתחלה בכלל לא הייתי אמור להשתתף בהצגה. אבל גם אני, כמו שלומית, הרגשתי שאני זקוק ורוצה עוד אתגרים. אני בכלל אוהב לקחת על עצמי כמה דברים בבת אחת. שלומית עושה אותם אחד אחד. איך שלא יהיה, נרשמי בקיץ שעבר לאוניברסיטה. רציתי לעשות מאסטר בחינוך. בשביל ההבאה שיש בלימודים ובנידויים למות. אבל או גולר ריגאל והיינו מסור באמריקה, והבנתי שעם שני ילדים, שאחד מהם חניק, הלימודים לא יהיו מה שהם צריכים להיות. ואז הצע לי להפיע ב'עלובי החיים'."

והרגשת האופר שמעניקים להם ה'עלובים' היא כפולה. "קודם כל, מפני שה עושה טוב בלב, לדעת שאחה עושה משהו בעל ערך, ושנית, מפני שכל אחד מאיתנו גילה את עצמי יותר. כל אחד היה צריך גם להיכנס יותר לתוך הבצל שלו, לקבל כמה קליפות."

והם לא ניראים מצומקים יותר לאחר הקולנוע. הם קוראים יותר ופוחחים יותר. מחזמר כמו "עלובי החיים" הוא, בכל הנראה, ריאטה מופלצת מאוד. ■



שלומית אהרון. "חוקנו מהעולם..."

דברים טובים, מסתבר, לא עוברים בדיכך מהר. חביבי. לפחות לא אצל שלומית אהרון ויובל דור. חצי מה'חביבים' הוא נשוי. הורים לשניים. טליה בת 6 ודניאל בן שבעה חודשים. דירה קטנה ובהירה בתל-אביב. המון סכונים במקלחת על מגש גרול. מזכרת מכל מלון בו שהו במסעי ההופעות שלהם בעולם. תכל כילה על מגש אחד. ועכשיו, הם גם מככים ב'עלובי החיים' בתיאטרון הקאמרי, מחזמר שגם הוא לא יעבור כל כך מהר. הצלחה. סיבה טובה לחייך כל הזמן. "זאת אחת התקופות היפות ביותר של חיינו, אומר יובל בקול שקט ושלומית מסכימה בהנהגון ופורסת מעונת השוקולד, ש"מול המטפלת של טליה, הכינה כשכילה, זה באמת טעים, לא!"

בהצגה הם כמעט לא נפגשים. שלומית מגלמת את אפרת, בת המניקה בת אשפות המתאהבת במארי, וס, המאורב בקיטו, בתו של זאן ואלדאן. נשמע מסור כך בהצגה זה פשוט. סיפור אהבה שטעה בכתובת. יובל משחק את אבנר, מנהיג הסטודנטים המורדים, העולים על הבאריקדות, ושרים בלה על המור, שחי י לירות יפה יותר מהיום. "מין, דני האדום כזה. עלם המורדות. אציל נפש, המוליך את כולם למוות, כדי לזכות בשתי שורות בעמוד 855 של ההיסטוריה. וכי שאני רואה בהצגה את שלומית-אפרת בפעם הראשונה זה זה כבר בסוף. מאריס מביא אותה, גוססת, מגואלת בדם, כל הפנים, ואני אומר: 'זה קרוב ראשון...' ושלומית מעירה מתאום בקול קטן 'גרמה לי שו הפעם הראשונה, שאתה מבחין בכלל שאני קיימת שם...' והוא מסתכל בה באהדה 'נכון, עדי לא ראיתי תי אותך בכלל...' ומי שרוצה לראות כאן הר לודי-קרב כלשהו - עושה זאת על אחריו האישית בלבד.

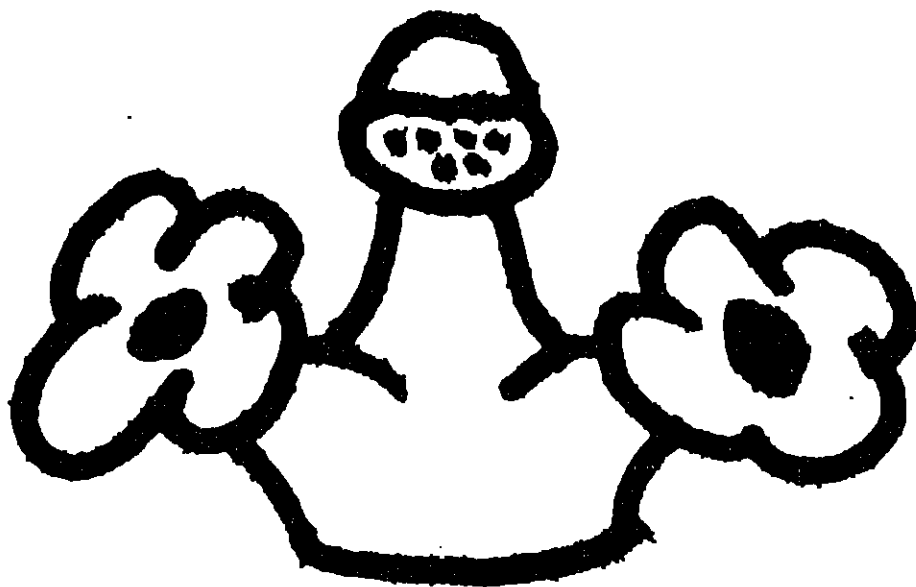
## "אני - טוב, אבל הו א?"

בחדר ההלבשה, לעומת זאת, הם יחד. מגיעים יחד ועוזבים יחד, ושומעים יחד את המחמאות של הקולנוע, שלוקחים המון אוויר מרוב התפעלות. "כולם מברכים אותנו", אומרת שלומית, "כי אני - זה בסדר, יודעים שאני שחקנית וזמרת, ואומרים: טוב, את... אבל הו א... כל הכבוד. לא ידענו שאחה כזה שחקן מוכשר..."

לשון אחר: במשפחת דור אין תחרות ואין קנאה. להפך, הם משפחה מפרגנת. היא אי פעם אינה נכנסת לתוך דבריו, והוא תמיד קשוב לשתיקתיה. תמונה משפחתית עם גיחות של ארץ-ישראל יפה, רגועה ונרית. לא כסאת ולא עצבנות וחוסר מנוחה. בית נאח, כלים נאים, ציורים ורהיטים נאים. סגנון צעיר. מאיר פנים. יאה להם הקלישאה "אנשים טובים כאמצע הרך" - וכשיא ההצלחה. הם מתגמלים מצוינו. עבדות עשירה, משוכצת ביטויים מתוך פטרים. שניהם, אנב, "חולי קריאה". כי ספר אחת תמיד יכול לקחת איתך לכל מקום. לסרס או הצגה צריך ללכת. ספר נכנס בקלות לתוך הולך איתך. המור שקט. לא עוקצני. המור של אנשים שאין להם טענות מיוחדות לאי אחד.

מקדא על האל

הסור לא סמו



## דמיון

אזורים, שאנשים נשואים ומן רב מתחילים להרמות זה לזה. יש העושים אפילו, כי אנשים הימים הרבה ומן עם כלב, נעשים וזמים קצת לכלב שלהם. עכשיו נמצא במסע מדעי לטיעון זה, לא לגבי כלבים, אך לגבי

הדמיון שבין בני זוג חיות. דוברת צאצא, פסיכולוג מאוניברסיטת מישיגן, הציג בפני כוחנים 48 צילומים נפרדים של 24 זוגות צעירים, ובקש שיגמו להתאים בין בני הזוג, על פי הדמיון ביניהם. הדבר עלה בידו הכולנים רק במקרים בודדים, שמשפטים לא זרם מן הצדפי מבחינה סטטיסטית. אחריכך הציג הפסיכולוג בפני אותם הכולנים את צילומיהם הנפרדים של אותם 24 הזוגות, אחרי 25 שנות נשואים. הפעם הצליחו הכולנים לזווג בין הזוגות הנכונים כשיעור העולה באותן מוחלי על הצדפי מבחינה סטטיסטית. המסקנה הכללית נגמעת היא, שבמרוצת 25 השנים החלו בני הזוג, או לפחות חלק מהם, להירמות.

לא ברור עדיין מה גורם לכך. סברה אחת היא שפועל כאן יצר החיפוי של הכעת הגנים. סברה אחרת היא, שהדורות רגשית ממושכת מוצאת את ביטחונה בהכעת הגנים.

על קיומה של עצם התופעה, אני יכול לספר את הסיפור הבא בתקופה בה עוד היה נהוג לבקר בקפריסין, בסע דרסא מרצליה לניקסיה. הוא שתה כוסית אחת באחד הבארים ופתח בשיחה עם חייר בריטי. הבריטי סיפר לו שביקר בארץ ולפתע אמר לרופא "טלח לי שאני שואל אותך שאלה טיפוסיות, אבל היכרתי בישראל את גברת ששמה כך וכך, גם היא מרצליה, והיא מאר דומה לך. אולי במקרה היא אחותך?"

"לא, האשה הדומה היא לא אחותי – ענה הרופא הנרמס – אבל היא אחתי." ■

## קונדום

ני רוצה לבקר את פרופ' צבי בנמיון על הפעטו העכרומית. אני עומר במבחן ההגיון. בעברית, שהרדף לשימוש בקונדום כהגנה מומלצת מבני האדם, הוא אכן זרד בתולדות הפירסום בטלוויזיה הישראלית. נכון, שסרטונים וזמים משודרים מזה ומן בכל העולם המערבי, אבל בחברה הישראלית השמרנית, המושפעת מחלכות זה, לבוא ולהמליץ מעל גבי המרקע על שמוש בקונדום, הוא מעשה מהפכני.

עכשיו תורו של משרד החינוך לגלות קצת העזה. ראוי צילומים מבית מדר שוודי, שם הציבו בפני כל

תלמידה בכיתה אבר מן גברי מפלאסטיק בגודל טבעי, ונתנו לכל אחת קונדום כדי שתלמד להלביש אותו. אני מניח, שחרגיל דומה עשו גם אצל הבנים, בלי פלאסטיק.

החינוך המיני בישראל מפגיר בכמה שנות אחר התיכון בסקנדינביה. מושכל ראשון הוא, שלא צריך להקשות את החינוך המיני רק במגיעות מחלות או במגיעות תריון. הסקס הוא אחד הנושאים המרכזיים של החיים ואין צורך לכך, שצעיר או צעירה ילמדו על ועד ארבע הארצות, אבל לא לימרו על אף אורגומה אחת: ידעו הרבה על.הדיקדוק העברי, אבל רק מעט על הדיקדוק ההיברי. תלמידות לומדות בביולוגיה על העולם של החוללים הגדולים, אף כי הבנים שיתקלו בהן בעתיד לא יהיו ביצי רינוואורים. והתלמידים לומדים על הפסלים של פיראוס ביוון העתיקה, אף כי השריים שמיששו לא בהכרח יהיו של פסל אפרודיטה. אני מקווה, שהרמז ברור. ■

## הרופא

יבילתי השבוע מכתב חביב במיוחד מר"ד דוד מיכאלביץ מפתח תקוה: "אני רופא, – הוא כתב – כירורג. עובד במתח מקצועי רב ונהנה מאוכל טוב. שייך לקטגוריה של השמנים, 89 קילוגרם. שמעתי את שיתוףך על הריאסטה, הוזהרתי לגמרי עם הרגליים, הצחקתי. זה היה ב"24 ביולי. למחרת הלילה אושפתי, לראשונה בחיי, בבית חולים, ביחידה לטיפול נמרץ."

"מה להגיד לך: אין נקניק הונגרי, ויהיה טעמו משובח ככל שיהיה, השווה את הלחץ שמרגישים כהוא בעת החתוק. טיפול ב, עם הבאלון, מעמיים. את הונוכנית הבאה שלך תחמציני, אבל באשר לא יכולות להירדם, תשכני שאכתוב לך את הסיפור הבא "מעשה בברק, בעירייה קטנה, ששטתון קשה מפר אותו. המים מגיעים עד צוואר, סירת הצלה מגלגלת אליו את דרכה, אבל הוא מסרב לעלות אליה" אתפלל לאלהים והוא יציל אותי" – אמר הצירק למצילים.

הסירה נטשת אותו כמים והוא טובע. כהגיעו לגרירהעון פונה הצירק בתרעומת לרבונו של עולם: "אני נושא אליך את תפילתי, ואתה – שום דבר!" "מה אתה שוח – עונה לו אלהים – והסירה זה שום דבר!"

"ר"ד מיכאלביץ" מסיים מן המשל אל הגמל: "אני מאחל לך, מר לפיד, הצלחה עם הריאסטה – אל תחמיץ את הסירה."

ואני מאחל לך, דוקטור יקר, החלמה מהירה. ותודה. אני כבר אוכל את הנקניק שלי במיפיה לסירה הבאה. (הרדנים שודרו בתכנית "השבוע שלי" ביקול ישראל)

נמע שדרמי

סגן מנהל



בלומזון – אופטימיסם ורור. צילום צביקה ישראל

הו. עכשיו גם ליאו בלומזון יוצא לפנסיה. את הצומת הזה הוא מכיר היטב, הרבה שנים מכל איות של הסול, חן המלכני במשרדו בביטוח הלאומי, בחל אביב. חגיגה גדולה עשו לו, לא ממך, בבנייני האומה. היו שם שר העבר דה הרווחה, מנהלי הביטוח הלאומי ומתנדבים רבים בשירות הייעוץ לקשיש ולפנסיונר. ליתר דיוק 2300 מתנדבים. ים של אנשים בעלי שיער כסוף, עיניים טרוטות משהו, ממושקפות בדרך כלל.

צינו 15 שנה לשירות שלהם, אבל כל אחד יודע כי השירות הוא בעצם בלומזון. לפחות – ההתלה. הפנטזיה כיצוד – שלו. אין להם מקבילה בעולם כולו.

אך זה התחיל במסמכיות סביר, ברגישות. ליאו בלומזון, אז עובד סוציאלי צעיר. פליט סואה, חסר כל, מוטפל באי שה וטני ילדים. בן הסתם נחון בסגולה נרידה במסורות בירוקרטיים. היתה לו היכולת להרים עיניים מעבר לטפסים.

## בשירות הוד קשישותו

בלומזון: "ראיתי את הקנים בשולי התורים, תודים סביבם. אינם מוצאים את ירידם ורגליהם". עמדה שם, למשל, אלמנה קשישה טריה. הגיעה לאשכנז ובקשה קצבת שארים. הפקידה מתופפת באצבעותיה בעצבנות, מבקשת תעודת זהות, ממלאה טפסים, מטביעה חות' כות. "הפוליסה תגיע בחודש הבא", היא אומרת וזהו. "האב בתור בבקשה".

רוץ לב, לא. רק לחץ עבודה שמקנה ואוסם. תורים ארוכים.

## מובים השונים

התורים יכולים היו להיות ארוכים יותר באותם ימים. המוני קשישים אחרים לא הגיעו, ימים אוחים בברידות ועליבות. לא שמעו בכלל על זכויות, קצבות וכסות לאומי. כאשר נכנס המחסב גדול אמנם יעילות התשלומים ואיתור הובאים, אבל גם האנונימיות והני סור גילו.

"אנחנו מוסר סוציאלי ואיננו מתנהגים כך", אמר לעצמי בלומזון, מכין כי המסר לעולם לא יתגבר על כעיות קשישים, וצריך להיצור עורה הדדית מקשים לקשים.

כאשר אל הרלפס הגיעו עובדים סוציאליים, מורים, אחיות וכיפסכנים הפורשים לגמלאות, התלבש עליהם, מכר להם את הדין: שלו: "יש לכם רצון טוב והרבה נסיון וקומונסנס", התמריץ אליהם ביקיות אריכה, "כשינאס לכם לעשות 'זטן גב' חיווי אלי". והם הורו, ארצון לקשישים כלה. תורים קטנים. ■

ליאו בלומזון, מי שהרים עינים מעבר למפסים בביטוח הלאומי וראה את הזקנים אובדים בתור – הקים שירות ייעוץ לקשיש ולפנסיונר. 2,300 מתנדבים גימלאים מפעילים זאת. עתה הוא פורש. עשו לו חגיגה גדולה. מגיע לו.

הכרזת מלוא

"היתה לי רק שעות אחת", מחייך בלומזון, "חשכתי שמתגרב כזה שאר שנה, שנתיים, אך הם נשארים שנים, מסרבים להפדר, למות שהם עצמם מתקשים בשמיעה, בראיה והכרונם נחלש". אבל הוא מבין אותם, כבר בנעריה טעם את תחושת הסיסוק העצומה בנתיבה ובעזרה לזולת, לילדים ולזקנים. דרך אלה ואלה עובר קו חייו.

ב"1938, לאחר ליל הבדולח, נמלט והוא בן 17, עם משפחתו החרדית מגמרינה להולנד. שם העבר למחנה פליטים כשהתחנה הבאה הייתה, בדרך כלל, אושוויץ. בלומזון נשאר כמה שנים, צובר חזק ומארגן קבוצות של ילדים. לימר אותם האונה למוסיקה. קבוצה אחת נשלחת ל"מחנה העבודה" אושוויץ והוא מיר מארגן אותה תחתיו. "זה היה המעשה הפרודוקטיבי בחיי". הוא גובר בשירים העבריים שלימד אותם. שירים שהי והיו בחלל גם אחרי שהתרגספורט עוב בדרום מזרח. כשהועבר למחנה טריינשטט המשיך לכנס סביבו ילדים. פינק אותם. שיוך איתם וריבר הרבה יחדות לילדים. באושוויץ, לשם הגיע גם הוא בסופו של דבר, כבר לא היה כלום. רק משרפה שפלטה עשן ללא הרף. היום, במשרד אפרויר בביטוח הלאומי, מניו השופים ומתנצל. בוכה ומתנצל. או בכה רק פעם אחת: כשראה את אביו בתור למשרפה ונשמע עולה וקוטיים אחי כך בעשר שחור למעלה. "אם זה שלמעלה אינו עושה דבר, אז נעשה אנחנו, בני האדם. כמה שנוכל", אמר לעצמו כשעלה לארץ. והפסק. הפסיק להאמין ביושב במרומים, והתחיל ללמוד עבודה סוציאלי.

אופטימיסט גדול הוא בלומזון, ■



# עפרה ויינגרטן: הקלות הנפגעת - מזנוולוג של "שמנה בתחפושת"



לובי של מלון הוא, כנראה, אחת מן התפאורות הקשות על שהקנית כמו עפרה ויינגרטן. סידרה של לחושים ומבטים עוקבים אחריה מקול בוגרי "פרפר-נחמד" ועד נוה-צדק ותיאטרון חיפה. הסקרנויות מצטלבות על דמות רזה של 160 ס"מ ו-50 ק"ג הבנויים ב"גורה צרה".

מפתיע, אבל לא מתמיד: "הייתי נערה שמנה ומכוערת. שנות הבגרות שלי עמדו בסימן עצב, ולא שאכלתי יותר מכולן. היום, אני יודעת שמקור הבעיה נמצא בחילוף חומרים איטי". "מקרה עפרה" לא דומה לתופעות הברווזן המכוער/סינדרלה, עפרה של הצגות הילדים אינה מאמינה באגדות. מתכוון ההצלחה שלה מורכב מהתמדה ונוטילי-330 - המזון דל הקלוריות.

יש לי נשיה איריה להשמנה. מגיל 16 אני זוכרת את עצמי בדיאטה. ולא אחת, ניסיתי את כולן חוץ מה'משוגעות'...

"הריאטות הרגילות גורמות לי לידיה ממוצעת של קילו בשלושה שבועות וקצב איטי כזה משרד לי לא עובר - אז עכשיו די. עכשיו - עוגה" (הטון המתנגן נחתך בחדות ואצבעות יורדות בדריסה על עוגה נעלמת).

יש לנו השמנים (ו) מושג שקוראים לו "להיעלב מהמשקל". עולים על המאזניים, מציצים למטה ובא לצעוק: מה זהו נתתי את הנשמה שלי שבוע, שבועיים - וכולם. "עם נוטילי-330 קצב הייריה במשקל הוא מהיר - אין תיסכולים. אני שולטת בירידות ורק מי שהיה כבר יודע איזו תחושה נפלאה זו".

במשקל החיים שלי עם נוטילי, לא מויו (למאזניים, כנראה) אם אני אוכלת ארוחה מלאה או שמתחשק לי עוגה. אני פשוט יודע שמחר נוטילי 330 תקפוץ.

שחקנים, לפי עפרה, מקיימים יחסים מוזרים עם מימד הזמן. יחסים שמופיעים אצלה בשם הכולל "המשכיות": "במשך חודשים אני צריכה להיראות בדיוק באותה הצורה שבה אני מופיעה בעלילה עם רצף כרונולוגי של שעה וחצי.

"לסרט המתאר תקופת חיים של יומיים או שבוע, אבל מצולם במשך 4 חודשים יש דרישה את ראשונה ממני - המשכיות".

"זכאן" (טון הדיבור תופס תגיות בסתירה לחיוך המהיר שממקם את המשפט הבא נכון). "אני רוצה להצטרף: זה אינו פלא טבע. צריך להתגייס לפרויקט הרוייה כמו אל כל פרויקט אחר, כאן רק קל יותר, כי נוטילי-330 מקטינה את תחושת הרעב הרבה מעבר לכל ריאסה אחרת".

"הפרויקטים" שעפרה מגייסת אליהם, נכון לעכשיו, כוללים, כאמור, סרט המצולם גם בימים אלו, "פרפר-נחמד". וביחוד עם איציק רצה בשתי תכניות נוספות. רשימת מצאי של 4 פרויקטים, בית + משפחה.

"נוטילי-330 נותן לי כוח, מרץ, תחושה

"אני לא פאנאטית. בשום תחום. זה חלק בסיסי בתפיסת החיים שלי ונוטילי מאפשרת לי חלק מהגמישות האנטיפאנאטית. רוגמא: החלטתי על דיאטה - יצאתי לרחוב - העליבו אותי - פיציתי את עצמי במסעדה. אז מה, קחי נוטילי 330 והתחילי מחרש".

"נפילות וקומות הן קצב החיים. נוטילי 330 נותן לי בסיס לקום - מין רשת בטחון בירידה". עפרה ויינגרטן, 12 שנים על הבמה. היתה עם גולה צ'לטון ב"פרויקט" בקרית-שמונה. "סורגים", "אופניים לשנה", "נעים" בחיפה. הלכה אחרי עורך קוטלר לנוה-צדק וחזרה עם "שירובים" ו"הפצצים" רבוצה. טלוויזיה, סרטים. כעינינו את נראית תמיד טוב. יופי עפרה.

"יש לנו, השמנים, מושג שקוראים לו 'להיעלב מהמשקל'. צריך להתגייס לפרויקט הרוייה כמו אל כל פרויקט אחר".

"נפילות וקומות הן קצב החיים". אני קוראת לנוטילי-330 "הנשק הבריאותי" יש שמנים שאוכלים הרבה ויש שמנים שאוכלים מתוק. אני שייכת לקבוצה המתוקה.

בכולל, יש בנוטילי-330 משהו שמאזנים לקצב החיים המודרניים. מהירות ההכנה, הבסיס המדעי שלא דורש ממני "קליינט" לשקול, לספור, לתכנן, להיות כבולה, להיות פאנאטית".

**סיון**

מרכז הדרכה למחשבים  
בית היוצר לאנשי תוכנה

למעלה מ-100 קורסים בתחום המחשב

- הפעלת הנוחש האיש (MS-DOS) 3.9.87
- לוטוס 1.2.3 שלב א' 7.9.87
- לוטוס 1.2.4 שלב ב' 18.9.87
- DEBASE שלב א' 13.9.87
- DEBASE שלב ב' 28.9.87
- שרטוט באמצעות נוחש 10.9.87
- נועדי תמלילים
- מילומטאש שלב א' 2.9.87
- מילומטאש שלב ב' 7.9.87
- א-ב שלב א' 8.9.87
- א-ב שלב ב' 7.9.87
- אינטרווין 7.9.87

לנרשמים לקורסים הנ"ל עד ל-10.9.87 תנתן 15% הנחה.

- במידה והינך מעוניין לקבל רשימת קורסים מלאה אנא פנה אלינו ונשמח לשלוח אליך.
- פרטים • תאום • ייעוץ אישי

ש"י יהודית 24 ת"א, טל. 3330886, 3331095

**בית החוגג והאמנויות**

הנהלת אמנות ורצברור  
מוכר על משרד החינוך

**10 שנות חוגג פסיליות וכדנאות**

הצגה מיוחדת במקום

**בואו ללמוד במקורו**

קורסים בשעות הבוקר אחרי צהריים וחברים:

- אריה אמנויות
- מיטל כחנורין
- עיר על משי
- יער-א: אמנות
- שיכור ללאים
- חצירה בודרה
- עיר על עץ
- עיר על עץ
- חצירה בודרה ועוד...

**כדנאות חד פעמיות**

**הכללות את כל החומרים והאירועים**

עירוב מסיבות מארגלונג עיר על משי קישוט פסילי מסיבונ אונגנות דקורטיביות

**כדנאות מיוחדות לקישוטי אופנה**

נעור מפייתים מסיבונ ומבדים

במקום חנות לחומרי מלאכה מפיטור תמונות אמנותיות וספרות מקצועית

פתוח לקהל: 13.00-19.00, 9.00-16.30  
בימי 77 רמת-גן, טל. 722533, 722156

**נאות הכפר**

לחיות נעים

**לדרום אפריקה**

מארכים, חופים וערים

21 יום יציאה: 30 11.5.10, 7.9 26 יום יציאה: 21 9 בהדרגת טיפס איתו צירוב

לקבל פרטים: טל. 03-439207 קרית-בית ג' ת"א

**פונטטיק**

**חומר הניקוי מספר 1 בישראל\***

\* במחקר שנערך על ידי חברת טלסקר בחודש מאי 87 (מודגם ארצי) התברר כי

**2 מחוך 3 צרכנים**

בישראל המשתמשים בחומר ניקוי רב-שימושי. משתמשים בפונטטיק. המחקר גם הצביע על שימושי הרבים של "פונטטיק":

- ניקוי רצפות • ניקוי חלונות ודלתות • ניקוי אמבטיה וסלול • ניקוי פורמיקה ומשטחים • כביסת יד.

אין פלא איפה, שפונטטיק זכה גם השנה בתואר "התוצר המומלץ".

**1987**

**אפסטיק**

**ענק הנקיון העולמי.**

**מועדון מטוילי מערב**

מטוילי עם

**לגלות עולם נסתר עם צוות מדריכי נאות הכפר**

**לדרום אפריקה**

מארכים, חופים וערים

21 יום יציאה: 30 11.5.10, 7.9 26 יום יציאה: 21 9 בהדרגת טיפס איתו צירוב

לקבל פרטים: טל. 03-439207 קרית-בית ג' ת"א

# חופשות וטיולים בארץ

סמינר בשיתוף עם "שרשים":  
**צפת**  
**צלונים, רבנים, סוחרים ומקובלים**  
(סמינר סוף שבוע מלווה בסדנאות)  
**3-5/9/87**

**צפת** - מרכז חקלאי, תעשייתי, צבאי ודת. "מחלוקת הסמינר", "שולחן ערוך", מייסדים, הקבלה והא"י, מצודת הצלונים, כיבוש מוסלמי ומבצע "מנחת".  
**מרכזים ומלגות:**  
פרופ' משה אידל - מחשבת ישראל, האוניברסיטה העברית, ירושלים  
מר עמנואל דהני - ארכיאולוג - צפת  
פרופ' יוסף חקר - הסטוריה של עם ישראל  
מר יחזקאל חמארי - חוקר תולדות צפת - צפת  
ד"ר אריה מורגנשטרן - חוקר א"י בעת החדשה - ירושלים  
ד"ר מרדכי כהנא - מחשבת ישראל, אוניברסיטת חיפה  
פרופ' יחושע פראוור - חוקר התקופה הצלבנית - האוניברסיטה העברית, ירושלים  
מר ישראל שלם - צפת  
**סידורים:**  
המסעדה הצלבנית, בני הכנסת, אתרים מן התקופה הממלוכית, בית המאירי, שחזור החיים בצפת באשית המאה.

## חופשת ראש השנה בצפת

23-26/9/87  
לינה במלון "גוף הגליל" בצפת, חצי פנסיון, הגעה עצמית, סידורים מאורגנים באוטובוסים באזור הגליל-העליון.

## חופשה בסגנון שונה בכפר הנופש המדברי מצוקי-דרגות

ראש השנה - 23-26.9.87  
שמחת תורה - 14-17.10.87  
חופשה וטיולים ברכב פרטי וברכב מדברי לכל המשפחה באזור מדבר יהודה

ב-1869 הזמין שליט מצרים, ח'ליף איסמעיל, את כל גדולי העולם לטקס פתיחת תעלת סואץ. לטקס הוזמנה יצירה של ורדי, שחברה במיוחד לאירוע זה, האופרה "אאידה".

"מועדון מטיילי מערב" ו"נאות הכיכר" מזמינים אתכם בראש השנה תשמ"ח, לשחזר את החוויה ולשלב בביקור במצרים צפייה והאזנה לאופרה של ורדי:

# אאידה

בביצוע: TEATRO PETRUZZELLI  
תאריכי יציאה: 23.9; 27.9.

לינה במלון הילטון בקהיר.

## למדבר עם נאות הככר

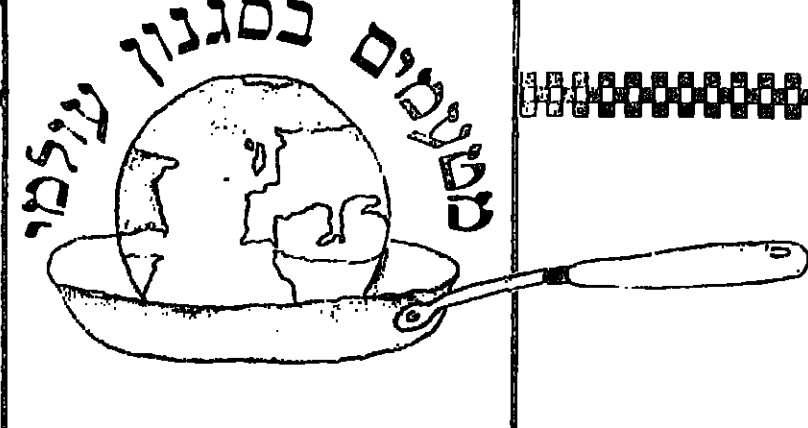
5 אפשרויות לטיולי חגים, מדבר יהודה וסיני, 4 תשלומים שקלילים.

<b>טיול גמלים בהר הגבוה</b> 7 ימים למטיבי לבת לאזור החריי סביב סנטה קטרינה יציאה: 7.10 (סוכות)	<b>ראלי ג'יפים</b> 4 ימי ספארי בנהדה עצמית בנגב יציאה: 7.10, 11.10 (סוכות)	<b>ספארי בדורס סיני</b> 5 ימים לנואבה, דהב, שארם-אל-שייח' וסנטה קטרינה ברכב מדברי יציאה: 7.10 (סוכות)	<b>טיול קומנדקרים</b> 4 ימים למדבר יהודה והמכתשים יציאה: 7.10 (סוכות)
<b>ספארי צלילה</b> 4 ימים צלילות וטיולים לאורך חופי ים סוף, כלל הפלגת צלילה לראס-מחמד. בשיתוף עם מועדון הצלילה אקווי-ספורט יציאה: 23.9 (ראש חשונה), 6.10 (סוכות)	<b>ספארי צלילה</b> 4 ימים למטיבי לבת לאזור החריי סביב סנטה קטרינה יציאה: 7.10 (סוכות)	<b>ספארי צלילה</b> 4 ימים למטיבי לבת לאזור החריי סביב סנטה קטרינה יציאה: 7.10 (סוכות)	<b>ספארי צלילה</b> 4 ימים למטיבי לבת לאזור החריי סביב סנטה קטרינה יציאה: 7.10 (סוכות)

## טיולי סתיו 1987

לגלות עולם נסתר עם מדריכי "נאות הכיכר"

- \* תורכיה - מערב ומזרח. 10-19-20 יום.
- \* יוגוסלביה - איטליה. 16-18-19 יום.
- \* יוגוסלביה - הונגריה - אוסטריה. 17-18-23 יום.
- \* פולין - הונגריה. 15 יום.
- \* ספרד - פורטוגל והפירינאים. 15-20-21 יום.
- \* ספרד - צרפת. 16 יום.
- \* דרום אמריקה. 33 יום.
- \* דרום אמריקה. 21 יום.
- \* ספארי בקניה. 16-19-23 יום.
- \* סקנדינביה. 18 יום.
- \* המזרח הרחוק. 30-37 יום.
- \* טיולים בדגש מיוחד - לחובבי טבע, אמנות או היאטרון.



רוחי קין

### מונח האשף

ה לעשרות, עקרת בית אינה שף ושף אינו עקרת בית. המקום היחיד שבו נמצאים חשניים הוא בחיכו המועדון או המועדון פחות של האוהר. את ההבדלים בין שף לעקרת בית ממוצעת לא צריך לחפש. הם ניכרים מיד לעין. זה מתחיל בכך, שרק לעיתים נדירות באמת מוגשים בשף מקצועי שהוא, במקרה, גם אשה. יצור נדיר לא פחות הוא שף - שמבשל בביתו הפרטי. תשאלו אותו, את כולם, והם יודו מיד, שאת מלאכת הבישול הם מותירים בידי האשה שבבית. הם מסתפקים בניצוח על סימפוזיה למטבח של מלון או מסעדה של חמישה כוכבים. שם לא צריך להתעסק עם קילוף וקיצוץ, קירצוף ושיפוט ובין לבין

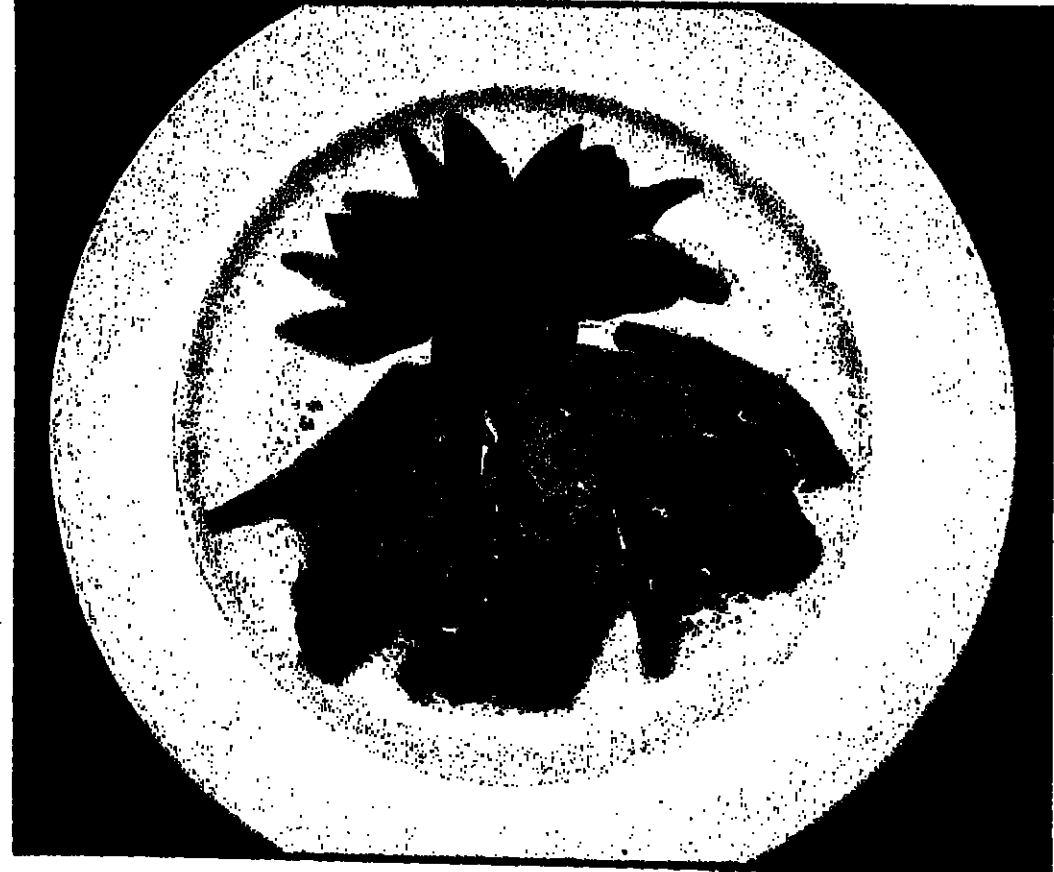
### כתיבת אילחית עם אספרגוס וחווי

המתכון של חיים קובע לבשל את תפוחי האדמה בועפרן. אחרון מרשים לכם להפיק את הצבע מכורכום או להסתפק בתפוחי אדמה לבנים. חיים מציע להשתמש בפטריות שחורות (15 גרם) למי שלא יכול בלעדיהן - שינסה להשיג. חוץ מזה - מתכון מרהים בפשטות.

- החומרים (ל-6 מנות):  
6 תפוחי אדמה בינוניים  
קורט זעפרן או כורכום  
4 ענבניות  
600 גרם אילחית (סלמון), ללא עצמות  
300 גרם אספרגוס ירוק טרי, מבושל במי מלח או מאוחד (או קופסת של שימורי אספרגוס)  
מעט שמן זית, לטיגון  
לרוטב:  
כמית ליקר מנטה  
5 כפות שמן זית  
1 1/2 כפות מיץ לימון  
20 גרם נענע, קצוצה דק  
ענבניה קלופה, חתוכה לקוביות קטנות  
מלח, מלפל לבן

ההכנה:  
חותכים את תפוחי האדמה לשלושה, לאורכם. מבשלים במים עם מלח וזעפרן או כורכום עד

בליכה של מלית העוף ומחו השידוך המוצלח של מרכיבי הקינוח.  
או לכל אלה שתמיד רצו לדעת, אנו מביאים כאן ארוחת הישר ממוקטן של השף. אנו מנצלים כאן את העובדה, שהתפריט הזה יזכה את בוראו, השף הצעיר מאד חיים לביא (23) ממלון "הילטון" בירושלים בתואר "אשף המטבח הצעיר" של ישראל לשנת 1987. חיים לביא, שהחל בקריירה של טבח כבר בהיותו בן 16, מבקש להדגיש, כי הרכיב תפריט פשוט שהדגש בו הוא לא על העיצוב - כמו שלמד אצל מוריו במסעדת ה"כרם" שבמלון ערבים לחין.  
טעמו מהמאכלים. התרשמו, כמו חשופים בתחרות שהעניקו לחיים את המקום הראשון -



המתכון של חיים. סדרים בפשטות.

כתיבת חג, האספרגוס, תפוחי האדמה והענבניות. מרכיבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים על הדג. אפשר לקשט גם בצדד עליו נענע טרייה.  
בזקיקים מלח ופלפל ומסגרים אותם, משני הצדדים, או מושרים בשמן זית וקולים באסכלה (גריל) עד שבשר חגד פריך למגע. מסדרים על צלחת את נחתי



## לבלב ברזס חמוץ חמוץ

השף חיים קורא למנה הזאת סלט. לא בדיק מובן מדוע. אבל הלבלב, שהוא חלק פנימי לא כל כך מקובל במטבח הביתי הישראלי, בלבוש שהעניק לו, הוא חגיגה של ממש. לעומת זאת, בין החומרים הנלווים תוכלו למצוא את הלפת, אותו ירק נשכח שאינו בא לידי ביטוי במטבח שלנו למרות שהוא מצוי בשפע אצל הירקנים. מה שמשאר בעינו את הסטטוס קוו בין מצוי לדיר. לוי שבאמת מעוניין - לבלב עיל יתר להשיג אנץ קצבים טובים ורצוי להוסיף מראש.

**החומרים (ל-6 מנות):**  
1/2 ק"ג לבלב ננל  
ליטר מי מלח או מרק בקר צח  
4 לפתות  
750 מ"ל (בקבוק) יין אדום  
1/4 כוס סוכר  
2 כפות דבש  
ראש חסה  
3 ענביזיות  
4 מלפפונים  
מלח, פלפל  
1/4 כוס קמח  
שמן לטיגון  
1/4 כוס חומץ יין

**ההכנה:**  
מנקים את הלבלב ומבשלים אותו במי מלח (או מים עם כף חומץ) או במרק בקר צח במשך 30 דקות.

בינתיים, קולפים את הלפתות ופורסים לפורסות דקיקות. מניחים בסיר ויוצקים על הפרוסות את היין, הסוכר והדבש.

מבשלים, על להבה גדולה, עד שהלפתות מאדימות ומתרככות והנוזלים הופכים לסירוף מרוכז.

שוטפים את עלי החסה ומסדרים במרכז צלחות ההגשה. חותכים את הענביזיות לפרוסות ומסדרים לצד עלי החסה. פורסים את המלפפונים ומסדרים גם אותם על הצלחות.

**החומרים (ל-6 מנות):**  
1/2 ק"ג לבלב ננל  
ליטר מי מלח או מרק בקר צח  
4 לפתות  
750 מ"ל (בקבוק) יין אדום  
1/4 כוס סוכר  
2 כפות דבש  
ראש חסה  
3 ענביזיות  
4 מלפפונים  
מלח, פלפל  
1/4 כוס קמח  
שמן לטיגון  
1/4 כוס חומץ יין

## גילי שוף ממולאים

חזות עוף ממולאים במלית מיוחדת, המצטיינת בטעם מעורר ובצבעוניות מלבבת. מגישים פרוסות סדורות יפה סביב לביבה של תפוחי אדמה ומקשטים בירקות מאדיים ובגלי תרד. לא שוכחים, כמובן, גם את הרוטב המעודן. תאווה לעין ולחך.

**החומרים (ל-6 מנות):**

**למלית:**  
1/2 ק"ג חזה עוף מבושל  
4 ביצים  
3 חלמונים  
מלח, פלפל לבן  
100 גרם פטריות  
2 קישואים  
100 גרם כבד אווז  
1/4 כוס שמנת צמחית, מוקצפת  
6 חזות עוף גדולים  
6 כוסות מרק עוף צח  
לחוב: 100 גרם כבד אווז  
כוס מרק עוף או בקר צח  
50 גרם מרגינה חסומה  
6 תפוחי אדמה גדולים  
מרגינה  
מלח, פלפל  
4 גזרים  
3 קישואים  
עלי תרד



לבלב - לפת, הוריד - והמצוי.

### ההכנה:

מכינים תחילה את המלית: חותכים את בשר העוף לקוביות ומועכים במעבד מזון או בממחה (בלנדר) למחית חלקה. ביחד עם הביצים והחלמונים, מתבלים. חותכים את הפטריות והירקות לקוביות ומבשלים במי מלח רק עד שהירקות מתרככים מעט - אך עדיין פריכים. מצננים את הירקות, מערבבים את הירקות המצוננים בהירות עם תערובת הביצים ועם השמנת הצמחית המוקצפת.

שוטחים את חזות העוף על נייר או פיסות ניילון וכותשים בכתיש (פטיש עץ) לכתיחת דקות. מחלקים ביניהן את המלית וכורכים לגלילות. סוגרים בעזרת קישמים. מניחים את הגלילות בהירות בסיר עם מרק העוף. מביאים לרתיחה ומבשלים, על סף רתיחה, כ-10 דקות. בינתיים, קולפים את תפוחי האדמה ופורסים לפרוסות דקיקות. ממיסים את המרגינה ומטגנים בה את תפוחי האדמה, המוקצפת.

## לצמחונים בדרים

תנו ודרו לוין, חברי מושב אמירים, פתחו לצד הכביש העולה לנפת, מסעדה לירוקים מיוחדת לצמחונים טבעונים. "אמירי הגליל" נבנתה בתכנון מיוחד של האדריכל און ב"מ, הלהבה הן מיומנויות ורכשות. וב-3.90 ש"ח (מחירה של כל ארוחה), זהו תענוג משפחתי יקר למדי. להשיג (אפשר גם לראות להתרשם וללמוד בזוכני הדגמה) במרכזים ובשרות השיווק.

אל תוך המסעדה ומצונות את מנימה. תמרי המסעדה מבוססים על ירקות אורגניים, תגלים במגוון אמירים ללא יסוס רישון כימי. הלחם הוא מאפה ביתי מקמח מלא והמים המוגשים לשולחנות בכלי חרס הם ממעין מאור, הזורם בשכונות. בין המתכונים המיוחדים למקום זה: מרור שקדים, וילדת אגוזים ותמרים, קובת ממולא בצגורבים ו"בשר" טבעול קצוץ ודבש ממכורת המושב.

מאיר הראובני

## אנס ון עדן

מעדן אמיתי המורכב מאנשים מבושלים במיץ תפוזים, ממולאים במעדן קמח (מרפה).

**החומרים (ל-6 מנות):**

12 אנשים בינוניים  
4 כוסות מיץ תפוזים  
קליפת תפוח 1/6 מלביבת  
תפוחי האדמה (אפשר להכין באותה הדרך 6 לביבות אישיות, כמתואר בצילום). מסדרים סביב את פרוסות גלילי העוף ומעלים את הירקות המבשלים ועלי התרד.  
מכינים את הרוטב: חותכים את כבד האווז לפיסות קטנות ומטגנים על מחבת, ללא תוספת שמן. מוסיפים את המרק הצח ומבשלים יחד כ-10 דקות.  
מעבירים מבעד למסננת ומוסיפים את המרגינה, כדי לעבות את הרוטב. יוצקים מייד על גלילי העוף.

**ההכנה:**  
קולפים את האנשים, משאירים את הגבעול ומוציאים בעזרת מכשיר מיוחד את הליבה, כך שיוצא בהם חלל. מבשלים את האנשים במיץ התפוזים עד שהם מתרככים מעט. מצננים. בינתיים, מבשלים את רצועות קליפת התפוזים במים ובסוכר עד שהן נעשות שקופות. מצננים. מקציפים את הביצה והחלמון עם מחצית מהסוכר לקצף נוקשה. מצננים היטב את השמנת ומקציפים עם שארית הסוכר לקצפת יציבה. מקפלים את המקצפות זו בזו ומוסיפים את הקליפה המעוררת והליקר. ממלאים את האנשים ומקפאים. להכנת הציפור, מחממים את הסוכר במחבת עד שמתקבל קרמל. מוסיפים בהירות את המיץ ומערבבים. להגשה, מסדרים את האנשים על צלחות, מעטרים בדובדבנים טריים ויוצקים עליהם את הציפור.



כמו כדור מלון או ג'יה.

## פנטזי עולמי

### כדורים אחידים

רצוים לקבל כדורי בשר אחידים ויפים או קציצות שוות והמיוחדת הקריבו לשם כך או קנו במיוחד כלי לגדודי גלידה קטנים. תוכלו להשתמש גם בכף פריסאית - אותו כלי שבעזרתו קורצים כדורים ממלון או מאבטיח - לכדורי בשר קטנים יותר. משוט - משקויעים את הכלי העגול בתערובת הבשר חסון וצוים כדורים.



אנס מצופה וממולא.



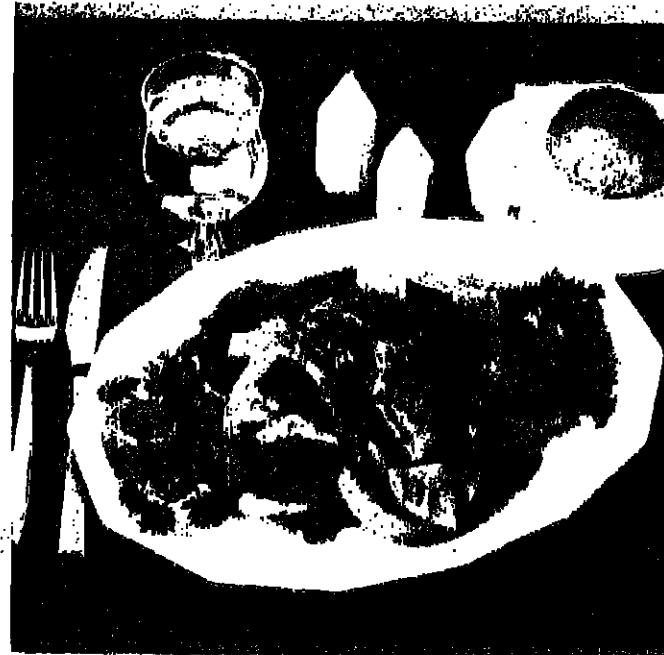
מתכונת המבחן



המתבונים חוכנו וברצו  
ע"י אשף והטבח פד אורי  
נטמן. במסערת "הקומה  
תשניה - פנורמה". רח'  
הדקן 105 חלאביב

## מוגש ע"י

## המועצה לייצור ולשיווק של ירקות



**אופן התבונה**

1. לפקד את העוף החי לרבעים, לחבל, לרסק.
2. בסיר שוקו לרנסם את השמן, להוסיף בו את רבעי שוקו טימן קצוץ משני הצדדים.
3. להצמיד את העוף מחדש, להניח בתבנית אפיה סגונה, אור תבנית פיקוס.
4. בשמן שוקו צאור בסיר לטגן את החבל בשאר שוקו, קצוץ לרבעי עוף, לנקות את הפלפלים, לחתוך קוביות גרורות ולתוסף לחבל, לתוסף את השום הכחוש והחורן ועררב קלות, לתבל ולהויד.
5. לחתוך את התפוח לשינינות ולהניח לרבע השוק, לקצץ מעל את הרובץ הפלפלים, וזין ולבן ורטב וריאלי.
6. לטבול את חבלי בנייר ספס ולאותר בנייר חם 180-200 מעלות למשך כחצי שעה.

**פרגית בנוסח  
הבוקרים**  
4 מנות

#### 4 מנות

## זמרים

- מרגות במשקל של 1,300 גרם לערך
- 5 מלמלים בנוחים שונים
- בצל מינטי
- כפות שמן
- 3-4 כפות קמח
- תבואת שלם
- 1 כפית מינדר
- 2 שיני שום כתוש
- ½ כוס יין לבן יבש, רטב וריאל
- מלח – פלפל לבן

אמן הוֹדוֹתָהּ

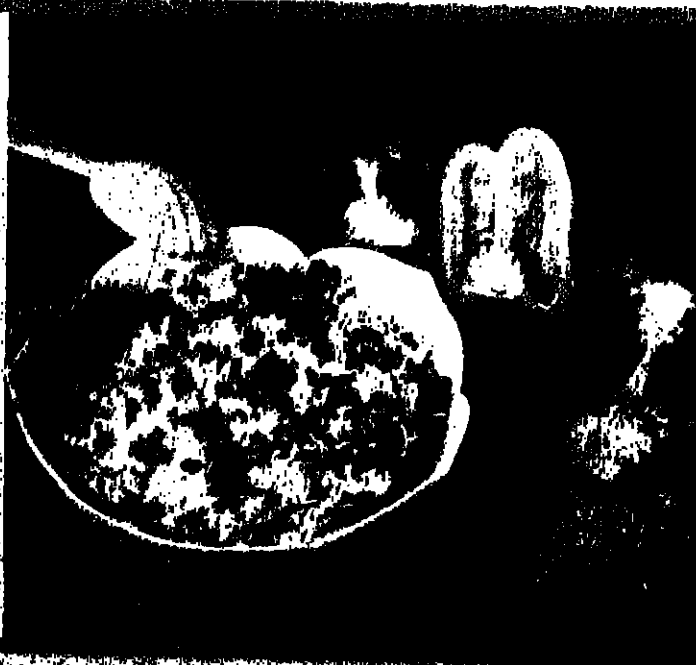
1. לְשׁוֹמֵר אֶת הָאֵזָר וְלִיבֵשׁ הַטֵּב
2. לְשׁוֹמֵר בִּסְדָּת אֶת הַשֶּׁמֶן, לְחֹסֶפֶס אֶת הָאֵזָר וְהַכֶּלֶס שְׂכֻתוֹ עֲצוּר יָד
3. וְלֵטֵן עַל שְׂמֹרֶתוֹ מִדָּת מַלְכוּת
4. לְחֹסֶפֶס אֶת הַחֶלְבֵּלִים הַנֶּהֱיִים כְּשֶׁהֵם הוֹדוּלִים לְעֻבְיּוֹת עֲשֻׁתוֹ
5. וְלַחֲשִׁיךְ לֵטֵן יָדוֹ 3-4 דְּרוֹת וְלַחֲבֵל
6. לְחֹסֶפֶס אֶת קִרְיַת הַדֹּמֶם וְלַעֲבֹד בְּעֵרֶתוֹ
7. לְחֹסֶפֶס אֶת הַנִּחְלִים הַתְּרוֹתֵיהֶם לְכַסּוֹת הַשֶּׁמֶן עַם מִשְׁחַם מֵאֵל
8. וְלִכְשֵׁן עַל לְחֹבֶם קִטְלֵם מֵאֵל 18-19
9. דְּרוֹת לְשֵׁן הַחֲשֵׁה לְעֵרֶבֶב קִלְתוֹ עַם מֵאֵל

## אורזית מסולמלת

4-6 מנזות

## חמצר ב'יון

- 250 גרם אורז ארוך
- ½ סמל שמן
- 2 פלסלים בנזונים שונים
- 1 בצל בינוני
- ½ סמל גרעיני תירס קפואים
- 2 כוסות מרק עוף נמוך
- א מים רותחים עם אבקת מרק
- מלח - לפי טעם



מצטרף אל צלמנו אבי קפראור

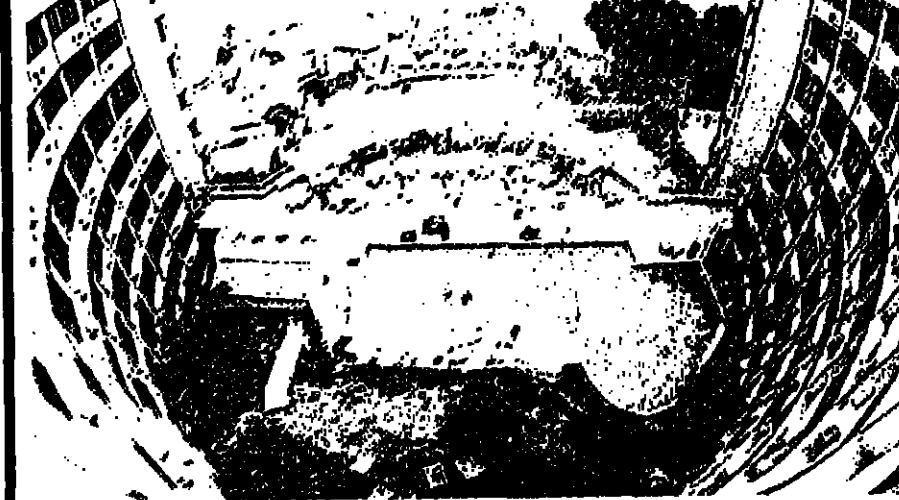
**תפקיד חדש לטלוויזיה הביתית  
בארץ"ב: "שופינג" אלקטרוני**

[illegible]

**מעדן עץ החרוב – גם טעים וגם בריא**

חברת "פרוגרס" פיתחה סדרה חדשנית של מעדנים מתוקים - מבוססים על אבקת תרופים. מעדן זה מבוסס על פרי החרוב, אשר לאחר שהוצאו מנונו

מלון הולידיי טבריה



**כאן, ממש כאן, 4 ימים ו-4 לילות**

\* כ"ט 125

**תוכלו להעביר 4 ימים ו-4 לילות של חופשה מהנה שעליה חלמתם**

**במלון הולידיי טבריה**

ם מועדון-לילה מפואר ושלל תכניות מגוונות, בריכת שחייה, מועדון בריאות, טאונד, ג'אקוזי, מתקנים רבים, מטבח עשיר ולגוון בטעמים מיקנטיים.

**טלפון : 067-21901-2-3**

★ המזכיר בולל דמי שירות, לא בולל מע"מ  
★ לא בולל חגים ★ לא בולל אוגוסט

## להוריד ס"מ בהיקף ובכף



03-204498, 286173 טל. ח"א, פקד חיות 28, ח"א, טל. 286173, 03-204498

יופי  
של  
סדינים  
ויופי  
של  
מפות



ביח"ר רח' שבוי 21  
מאור התעשייה יחוד 56400 טל. 03\*363693

[illegible]









# הפסח

## חוזרים לביה"ס

אין מתקבלים ללקחה צבאיות מבצעים הפלה, כשלל דרצים את חילד ובכלל, מה לכל השאלות האלה, וליומן שנתו לבני נוער ובכן, התשובה היא - יומנוער יותר נכון - "יומנוער של איטור אבירים". מדובר ביומן תלמיד חדש ויוצא דופן, שתוכנו והופק על-ידי איטור אבירים, שהוא סגן יעיר מעריב לנוער.

היעיון של איטור הוא - מדוע לא לשלב בין דפי הימנן השנתי, בו כותבים תלמידים את שיעורי הבית שלהם ואת הבדיחות של מוריהם, גם אינפורמציה רבת



איטור אבירים

ערך, שתעניין ותוסף תוכן לשנת הלימודים המתארכת, המקבלת ביטוי אחד דרך דפי הימנן. ואמנם, בין דפי היומנוער ניתן למצוא מדריכים שימושיים להוריה, ספרים, טיפוח חן ולא רק זה. גם כתובות שימושיות לבן הנוער שמחליט ללמוד הנהיג, או טיסה במטוס... וזה אפשרו! אפשר למצוא גם.

עוד ביומנוער - רעיונות למתנה מטרופות, כיצד לשרוד בבית הספר וכלל שיטות העתקה (ועוד).

עושה רושם, שמורים לא כל כך יאהבו את היומנוער, שכן, יש שם יותר מדי דיבורים על זכויות תלמידים ושיטות העתקה. תלמידים, אחנו מתארים לעצמנו, דווקא יעדפו לקרוא על "מין ללא ילדים", כשם אחד ממדורי היומנוער, במקום להאזין למורה המשעמם.

■ אלימלך - ציפוח מאיירות, נבחר להלוות סדרה חדשה של עטרי פוח למתבונן, שמטרתה עשית סדר בילקונו.

12 עטיפות צבעוניות שונות, המ יוערות ל-11 מקצועות לימוד ויר מן, מצופות חומר פלסטי עמיד הניתן לניקוי. על כל עטיפה מצוין ין שם המקצוע. מחיר ממלך 1.60 ש"ח לעטיפה. להשיג ברש" תחת השיווק למכשירי כתיבה וכן בחנויות למכשירי כתיבה וצרכי לימוד.

■ החברה להגנת הטבע הצטרפה גם היא לתחרות בסדרת יומנים: יומן המטייל, "יומנו" - לתלמיד בית הספר היסודי, "יומנוער" לחטיבת הביניים ולתיכון. בכל יום מצויע בתחתית העמוד "מדור יומי" בנושאים כמו טבע, ידיעות הארץ, תולדות א"י. בסוף כל שבוע מופיע "המדור השבועי" - עונות השנה, בעלי חיים וצמחים.

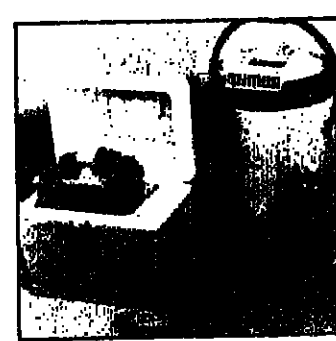
■ מדבקות שונות ועליהן - למשל, שם, כתובת, מספר תלפון, או "ספר זה שייך ל... נא לא לשכוח להחזירו בהקדם. הוא יקר לי", מוצעות מעתה על ידי גוית, טיפול במסכים, דרך פתח תקוה 44, ת"א. טל. 370205. המחיר לכל 100 מדבקות מאותו סוג הוא 12 ש"ח. כמו כן מוצעים שירותים נוספים כמו: רשימות תפוצה, מכתבים אישיים, טיפול במשלוח דואר. סיסמת השירות היא: למה ביד כשאפשר גם אחרת?

## חדשים

■ תחליף לפנטלון טבעי של פעם: שקיות בד ממלאות בפרח לבן דר טבעיים משדות הגליל. ירח הלבנדר דוחה עש עובש וריחות רעים. מוצר על ידי קיבוץ כישור שבגליל. ניתן להשיג בחנויות במי חיר 7 ש"ח לזוג שקיות.



■ חברת "ישרא פרייט" (טל. 9644505) מציעה לכם מקרר שניתן לחברו למצת המכונית בעת הנסיעה והוא מניע עד 800 מטרטורה של 0 מעלות. כאשר הוא מנותק מהמצת הוא מופעל כציוד, ושובר על קור לזמן ארוך. בימי חורף אפשר להפעל לתגור חימום על ידי חיבור לאותו מצת במכונית. להשיג בשלשה גדלים 10 1/2 ליטר - 288 ש"ח.



■ לנהגים זנון ממויך. המכירים כבר את התכונות השוררים הנובעות משיבה ממויכת, מציעה חברת היבוא "שרי" (טל. 380610, ת"א) מושב עיסוי. מדובר במושב בעל גומות הבנוי מספוג קשיח ומכיל בתוכו 10 מנועים, ששה בגב וארבעה מחתת לזרועות. חיבור המושב למצת הרכב, או לחלקי חשמלי בבית, גורם לרטט המפעיל את השרירים וניתן לבדל על ידי הנהג. 180 ש"ח. אם אתם רואים בכביש נהג "רועד" אולי הוא מקבל עיסוי בעת הנסיעה.

■ חברת "סודה פופ", יבואנית "סודה פופים", שהפך להיות בא"ר, פיתחה לאחוריה מוצרים חדשים. להכנה ביות של משקאות תוססים. "דלק" תרכיב ממותק דל קלוריות באריות ואקום מאלף מנינים. קופסה של 6 שקיות סיר רום ו-6 שקיות ממותק מחירה 3 ש"ח. כאשר על האריות הוראות מדוייקות להכנת המשקה. בטעם קיזי, אנס, אפרסקים, תפוחי עץ, שרי קולה, ביטר למון, דוב דבנים ועוד.



■ בקבוקים חדשים בתכולה של ליטר הותאמו במיוחד למכשירי "סודה פופים". לזרבי היצרנים, הפקק עמיד בלחץ גבוה ומונע "בריחת" גז. להמתקת בקבוק משקה בן ליטר מספיקה שקית אחת של "דלק". 4.20 ש"ח

■ "סודינה" - ציודנית קומפקטית לשני בקבוקים ומקום מיוחד לכרית "קרחון" לצינון המשקאות. שמושיה לטוולים, פיקניקים וכמובן לשפת הים. 21 ש"ח.

■ "קמח אודינו" משוקק בימים אלה ברשת היפרמל שופרסל, במי סגרת חודש אטיליה. בליווי הדג מות טעימה. מכלל המפעל הגיע במחיר ארצה כדי לערוך לצרכן הישראלי מבצע היכרות עם הק"ח המיוחד. ייחודו הוא בתהליך

היצר והקליטה, שלדברי היצר נים אין לו אחר ורג. אריות קפה בת 250 גרם - 8.63 ש"ח.

■ הבחורה הישבת למינים בים "הדרת" - זה לא רק האשה, זה יכול להיות מוצר חדש של חברת "לוי". קדם גוף, חזון במיכל נקציק, הנכחה על חוץ, משאיר אותו רענן אך גם נוצץ. מתאים מאוד לאופנה הנוצצת של בגדי הים, או לשמלת ערב שחופת כתפיים. הקצף מכיל מנה גדושה של "נוצצים", הבהקים בכיוון האור. שנוען לדיסקוטקים. לא כדאי להשתמש בו במקום קרם שיוף המכיל מונוי שמש. 9 ש"ח בפרמורמיות.

■ ימי הקיץ הם גם ימי המקלחות והשימוש הגובר במוצרי היגיינה למיניהם. חברת "סודינה" השווייצרית שלחה אלינו מברשת שיניים חדשה, מתאימה גם לסניעות, משום שהיא מכילה בתוכה משחת שיניים. להיצה קלה על הידית, משחררת כמות מתאימה לשישטוף שיניים אחד. את מיכל המשחה ניתן כמובן להוציא ולהכניס מולי חדש. 8 ש"ח, בבתי המרקחת.

■ מושב אסלה ההופך גם ל"בידה", על ידי זרוע פנימית המשפריצה מים כלפי מעלה, מיובא משוויצריה על ידי חברת נ.מ.ר. מיושלים. המושב מסתיר זרוע המומעלת באמצעות ידית, ורק עם משיכתה יוצא המויתוק אל מרכז האסלה ומציא זרוע מים אשר את לחצם ניתן לכוון על ידי ווית המשיכה. המחיר 1084 ש"ח.

■ ואם בהגינה - גם לכלבים מניע. חברת "כימנת 2000" הכינה סדרה חדשה של מוצרי טיפוח לחיות מחמד. הסדרה כללת אבק למניעת פרעושים, תרסיס למניעת קרציות, אבק מיוחדת לגורים וחיתולים ושמפו מיוחד. למוצרים ריח נעים והם נמכרים בחנויות לחיות בית וברשתות השיווק. חומרי הדברה - 12 ש"ח. שמפו - 18 ש"ח. כימנת דואגת גם לקינון המכוניות. "פורמולה" שמפו ואקס חדש, הוא המוצר החדש שלה הנמכר בחנויות לאבזירי רכב ומחירו 5.75 ש"ח.



העדרון צרכנים בקרואי בארץ

סנטר עם סגנון והקומה מעל  
פרט על כל קניה  
פרטים בבתי העסק המופרסמים במדור זה

**דומסטיקה בסנטר**  
חנות מיוחדת לאנשים מיוחדים - מערכות כלים לשולחן ומתנות

03-293046

**Adagio**  
גלריה לקוסמטיקה ואופנה

עיצוב הבגדים - בלעדי  
מקבלים הזמנות  
דיונוף סנטר ליד (ביגל נאש), טל. 200506

**הפילה**  
מזנון מהיר לארוחות בוקר וצהרים  
(מתקבלות הזמנות למשרד בטלפון)  
דיונוף-סנטר, קומה מעל, 289657

**סילק סטנדרט**  
עיצוב הבגדים - בלעדי  
מקבלים הזמנות  
דיונוף סנטר ליד (ביגל נאש), טל. 200506

**איירה**  
מזנון מהיר לארוחות בוקר וצהרים  
(מתקבלות הזמנות למשרד בטלפון)  
דיונוף-סנטר, קומה מעל, 289657

**הפילה**  
מזנון מהיר לארוחות בוקר וצהרים  
(מתקבלות הזמנות למשרד בטלפון)  
דיונוף-סנטר, קומה מעל, 289657

**קפיטריה - בר - מסעדה**  
אירופאית ברמה בין לאומית  
המסעדה היחידה בנוף הגשרים בקומה מעל  
ארקדה • דיונוף סנטר • קומה מעל • תל אביב 84332 • טל. 204304

**אדידס**  
את השיא ברשת... ובמעל אופנתית המשכתי  
נעלי חליכה אופנתיות עד עתה נחנן מחם בחול ובעת גם בישראל  
את מינון מוצרי אדידס המובחרים ניתן להשיג בחנויות הספורט המובחרות ברשת סנטר  
יבואנים בלעדיים  
מנו וספורט כלים שר' החשדות 34 צ'ק'פוסט חיפה, טל. 04-728294  
סמקו בע"מ שר' חר-ציון 108 ת"א טל. 03-832678

**אדידס**  
את השיא ברשת... ובמעל אופנתית המשכתי  
נעלי חליכה אופנתיות עד עתה נחנן מחם בחול ובעת גם בישראל  
את מינון מוצרי אדידס המובחרים ניתן להשיג בחנויות הספורט המובחרות ברשת סנטר  
יבואנים בלעדיים  
מנו וספורט כלים שר' החשדות 34 צ'ק'פוסט חיפה, טל. 04-728294  
סמקו בע"מ שר' חר-ציון 108 ת"א טל. 03-832678

**אדידס**  
את השיא ברשת... ובמעל אופנתית המשכתי  
נעלי חליכה אופנתיות עד עתה נחנן מחם בחול ובעת גם בישראל  
את מינון מוצרי אדידס המובחרים ניתן להשיג בחנויות הספורט המובחרות ברשת סנטר  
יבואנים בלעדיים  
מנו וספורט כלים שר' החשדות 34 צ'ק'פוסט חיפה, טל. 04-728294  
סמקו בע"מ שר' חר-ציון 108 ת"א טל. 03-832678

מונש ע"י גריי קארד, יצחק שוח 34 337129/5 סנטר, 87

קריירה

בילי מוסקונה לה



איבון ומל  
ומועד ראשון  
יום כינוח  
הי שני צילום  
דני קסטנו

# התחילה

**מ**י זוכר את איבון מיכאלי, הכוכבת היפה של "וצאים קבוע"? היום קוראים לה מיקלוש. היא הצלמת של פוטורדומאן. עם רקע של בני ברק ברקע דווקא הגיעה רחוק בקולנוע.

**א**יבון מיקלוש יושבת בדירה של טל על כרית רכה. קרוב מאוד לריצפת הדירה במרכז ארלוזורוב, אמצע תליאביב, סביבה הכי טובה על טל. החברים שהיא מושך מגיעים לשיכר המדינה, לרינגו, מקסימוס לבן יתורה, שם, היא מרגיש בטוח. מוגן, מכיר. רגל לאור הזרק, לבושה, לבושה של האנשים. לא מתרגש.

איבון הגיעה ממחוזות אחרים. רחוקים, עם אור כנען חיוור. ערפילי. פחות בוטה מהאור החזק שיש בת"א בהרים. עם התנהגות יותר סגורה, עם עור פנים יותר כהה, עם גרמיים מצמר בארבעים מעלות חום הומור דק שמתרגם לכובע קש עם סרט שחור גזור בקטר של הדוקר שנקשר גבוה על הקודקוד. היא תופסת מ"י נימוס מקום על הכרית. כל שאלה מכוונת אותה, הקר קי זו במבוכה, העקבים של המשפטים מהוססים, איטי ים, לא בטוחים.

ההגדרה היתה נקודת המוצא שלה לחיים. בהגדרה אנשים מסתובבים כשהם מקפידים על מרחקים ברוחיים אחד מהשני. אלו לא דברים שהיא טוחנת בזיכרון באור פן ברור. אבל את הנופים שנוצרה לתוכם היא הפגינה חוק. ומרגישים אותם, את הנופים הורים האלה, על ההכנות של הגוף והפנים שלה. בעדינות, בחיזורון. בגיל שש וחצי הגיעה עם ההורים באניה לחיפה. כעניים גדולות מןחות ראתה את כיפת הסלע וחשבה שהכל יתה בארץ האגדות הזאת מוכה טוהר. מחיפה נסעה לסבא ולסבתא בבני ברק. הלכיש את הילדה הקטנה בנדים אפורים, גרביים עבות מתחת לחצאית, שרוולים עד המרפק ושלחו אותה לבית ספר לבנות. תפילת שמונה עשרה נקבעה לשעה רבע לשמונה בבית. מכוון שלאליהם אסור לאחר לא היתה אף ילדה אחת שלא הגיעה, מסורקת, מוקדם מאוד לביתה. אחרי הצהריים הלכה בקבוצה של בנות לתנועה נוער "עורא". בתנועה ישבה הקבוצה של הבנות ולמדה מישנה כרמה קלה לנעורות. המשפט הסוגר את חקופת בני ברק ובכ לל הוא ש"מהגרים נשארים מהגרים". עד היום האה מאוד מרייקת עם העברית. מקפידה שלא יתחלק לה צליל זה.

היום כשהיא חוזרת לבקר את אמא שלה בבני ברק אחרי סיבוב קצר בניו יורק ועוד כמה מקומות, היא שצרת, לא מפתעת אבל מזיזת, מול תחת פוסטרים עם גרות שבת. המקום הזה, בני ברק, הוא בשבילה כמעט מקום סגור, זכרונות ילדות שלווים, לא מאיימים.

## נוענה באדום

אחרי כך היו לה נגיעות פוליטיות בצבע אדום. השי תלכה בגרעין נח"ל ב"כרם שלום". יום אחד, בבוקר, התוודעה לשחיתות. בועז דוריון שמע עליה, רצה אר תה בתור שחקנית לסרט שלו. איבון מיקלוש, או בחורה חמימה, אמרה באינאמון: אבל אני בשירות. זה יהיה בסדר, אמר איש ההפקה של הסרט, הרים טלפון והיא שוחררה מהנח"ל באותו יום. זה היה שער ראשון להתוודעות שלה עם כוחות הרשע.

היא הצטרפה לסט של הסרט יפתח קצור והיה כן זוגה למשחק. הבלון התפוצץ בסוף הצילומים. ההסכם שלה עם המפיקים לא כלל צילומי עירום. האנשים שראו את הסרט בקאן דיווחו על האופן שבו המצלמה מתערת חצי גוף שלה בלי בגדים ועוד קצת. מיקלוש הודיע את הראש ואמרה "לא".

עם הרבה נאיוויות וחליטה להילחם. הם היו כל כך חזקים שמתוך חמש מאות איש שצפו בסרט בקאן אף אחד לא הסכים לכוף להעיר במשפט. בסוף מצאה אחד שרב איתם והסכים להעיר בשבילה. הרבה ימים באה וחזרה מבתי משפט, עמדה על הרוכס, העידה, ובסוף ניצחה. על יפתח קצור (היה רומאן) היא אומרת שהיה

הרבר היחיד השפוי שהסתובב אז בסביבה. היום הם מחליפים שלום סתמי ברוחב. לא יותר. איבון: "הקצף שלי לא יצא על זה שהראו תחת אלא על זה שרימו אותי, שלא עמדו בהסכמים". היתה בת עשרים, היום, תשע שנים אחרי, היא יכולה לצחק. או רצונה למות. הרגישה עמיק בתוך הטרגדיה.

## נערת המים

חורה לנח"ל, סיימה, והתחילה מסלול רגיל, כלי קפיצות גבוהות. למדה ב"כית צבי", במגמה לצילום, בסרט של גיאר נאמן והתחילה כ"נערת מים" שבתרגום של שנת פירושה זו שמכינה תה וקפה. איבון השכיחה לזכור במרדכי כמה סוכר בדיוק אהב הצלם בקפה שלו ובתמורה הוא ענה לה, די בסבלנות, על הרבה שאלות. אחרי כך התחילה מסלול של עזר ראשון ושני עד שהגיע לצלם סרט באורך מלא. היא זוכרת טוב מאוד את הוויכוח עם ציור של ששים קילו כששלשה בחורים שעמדו בצד התערבו כמה זמן יקח עד שיעיפו אותה. אין כבראנזה הרבה נשים צלמות. כעצם כמעט בכי לל. באמריקה כמעט ולא מוצאים ובאירופה יושבות כמה. ביניקן גורית אביב, צלמת ישראלית היושבת בפאריז. למקצוע יש הילה גברית בגלל הסחיבה של המון ציוד. היום יש לה עזר צלם, אבל עד לפני שנה

## הגיעה עשתה להם מוב

**מ**דובר באנשים צעירים שקיבלו צ'ק פתוח על מאתיים אלף דולר, קצת יותר. החתימה שלהם היתה צריכה להתרגם לעשייה של סרט. השם "פוסטר רומן". אפי ריין ישב במקום סגור במרכז הרשאי על שם שיכא, ממכיר רשאי ירוק וציפורים, וכתב תסריט. טל ריין (32) בייס, איבון מיקלוש (29) צילמה. שניהם התחילו מתוודות. לא נשרו למקצוע משום מקום גבוהה טל התחיל בתור חשמלאי. הרקורד שלו תוחם סרטים כמו "מתחת לאין", "השגיר" עם רוביט מייצגם רוק הארסון, בתור במאי-משנה צילם בפיליפינים גיט סצנות של הרכה סרטי פעולה "מאחורי קווי האני יב" עם צ'אק גוריס. "הגניבה האמריקאית" עם מייקל דוויקין. סרטים כהפקתם של גולן/גולדברג. סרד גולן בינלאומי. חסר היה הוא קרדיט ראשון שנותנים לו

הגיעה לכר ובכמהיות. איבון אומרת שצלם צריך להח' זיק תררים מאוד רגילים בנות. שיש זווית הסתכלות אחת על דברים. עד היום, כשהיא נכנסת לחדר, סתם חרר, היא ממסגרת בראש סיטואציות. מכניסה אנשים ומצבים לגבולות מוגדרים. לפרטים. ואז יותר קל לה לראות ולעכל את "פוטורדומן" צילמו בשמונה עשרה יום. שבע דקות צילום של סרט, שהם שתיים עשרה

עליו חתימה בלעדיה. של הדלך בלילה לבתי קולנוע, מתיישיב בין האנשים, קשוב לתגובות שלהם. יש לו כאבי בטן מהעניין. הוא לא מתיישיב לדבר על זה. מיקלוש צפה בתודעה בתקופת האומללה שהיתה לה עם בועז דוריון ב"יצאים קבוע". קראו לה אז בשם אחרי איבון מיכאלי. היה משפט, היא התעקשה לא להפסיק, לא הסתירה ואז נעלמה מהחיר בשקט, מוצר זה החופשי. אחרי כך התחילה את חזון מלמסה, בלי לדרג על שלבים, בתור נערה קפה. הגיעה עשתה לה טוה, גם לטל, ועכשו סרט ראשון. סיפור קטן, אישי, אין כמעט נגיעה בפוליטיקה. קריצה חזקה לאנשים צעירים. הקפידו מאוד על סצנות לא מניחות, על דא" לוגים עכשירים, על אותנטיות. עכשיו הם מחכים לת' גובה. שומרים על אופטימיות. ■

שעות עבודה בשטח. הצילום שלה קורקטי, נכון, לא מתיישר, משרת את הסרט. ראיתי אותה יושבת על הדולר. ג'ינס צמוד, חולצת טריקו, עוד לא מקפידה על בניית של פרמדינה. יש לה ציפור חזק של עדינות בתנועות. הבמאי אומר שנות לעבור אותה. שיש לה ראש פתוח. שהיא אף כן לעני ין. ■

# פק"ל בכל ילקוט

**כח**  
**שקד**  
**הדבק העולמי**  
**בארזיה הצהובה**  
**מדביק**  
**נקי**  
**קל וחזק**

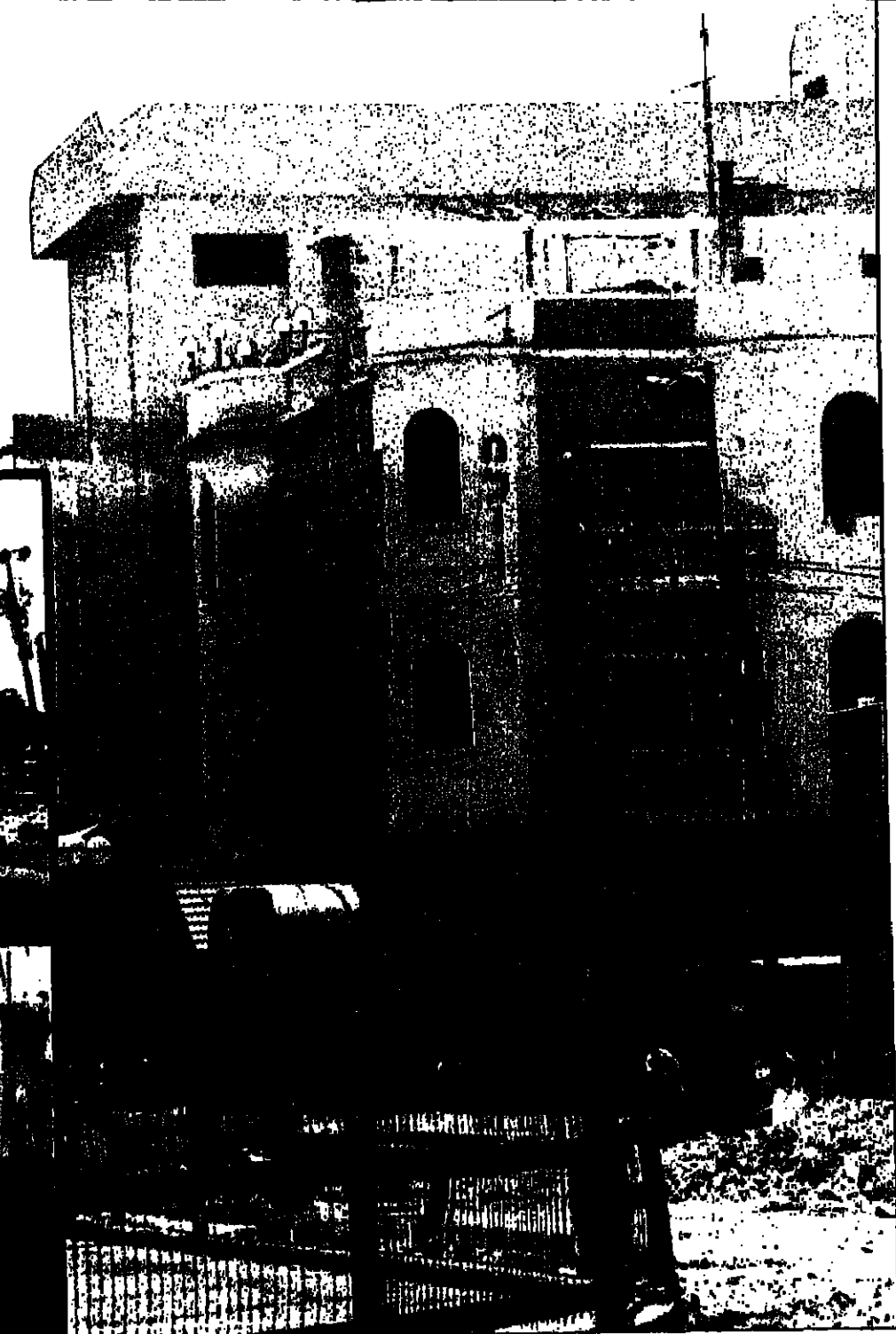
להשיג ברשת המסחרית לצרכן והמסחר המרכזי  
בנושאות משיקום הגדולות ובחומות המוכרות  
בכל הארץ להזמנות מסחריות טל 03-430591

# כל כך יפות שבה לקנות

**מבט**

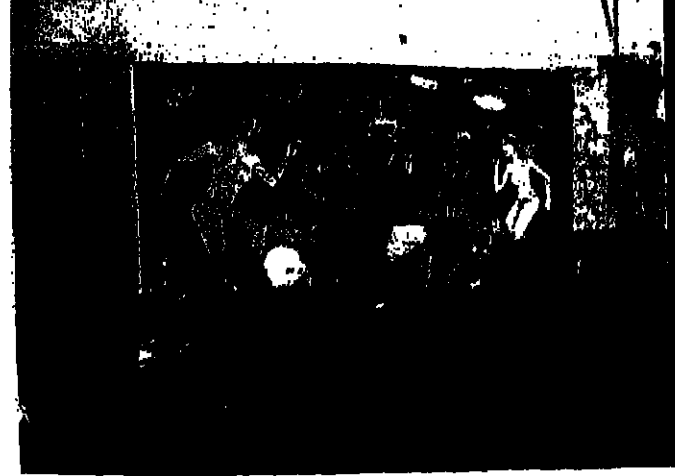
**חנות המפעל: פתח תקוה מבטחים 6**  
**אזור התעשייה ק. מטלון, 03-9223531**





# מוחם חלמי צילום: ראובן קסטרו

מיסין:  
 ■ חרש ומחורש באלנבי, אזור משחפן.  
 ■ מלמנה דממה:  
 ■ בחינם ימים בנו פנים בתל-אביב. היתה יכולה להיות עיר יפה.  
 ■ החיזיונות הצורחות של הבארים העובים.  
 ■ יהיה כאן מדרחוב. כינויים חלבים בדיכ.



# אלנבי

עושים שיפוצים ועדיין יש שם  
 אהבה שחוקה בפרומה שחוקה.  
 קלרה, בפתחו של הבאר העלוב,  
 אינה מייצגת את ההסטוריה  
 הנוכדית של המקום.  
 זה מה שיש היום, עד גמר השיפוצ.

לנבי למטה, מול דום, בשיפוצים. איכרים שחידה שם מקום על-איישאק. מוחות באי יום משופקים, מוחות זונות, יותר מוריי דום. את האמורה של אידיס דח מליים לא ישכנו שם מחדש. את הבגרות שהיתה שם לא יחזירו. היא תשאר בירושלים. גם את היקיוני ואת יחמרהצאות החמים והקריים, שניצבו שם בשנות השלושים היפות, לא יבנו מחדש.

אפילו את נתיב הגמלים נושאי היסוף ותיבות התי מוחם לא יחזירו. לשם כך צריך להרוס את כביש הסיר לת. חבל. אבל אולי יחזירו קצת את הכבוד לרחוב הזה, שהיה פעם, בשנותיו היפות, אחד העורקים החשובים והמפארים של העיר הזאת.

אלנבי למטה, מול דום, בשיפוצים. כינתיים גרדות של עץ וערימות של פסולת ומדרכה אחת עקרה. אבל לאט לאט מתחילה הסביבה לקבל פרצוף אחר. תראו למשל את הבניין שבו מלון "בל" - חוקן, שופץ, סוידר ונצבע. הסתכלו עליו תבינו איזה יופי של בתים בנו פעם בתל-אביב. תבינו איזה עיד חמדה היתה זו יכולה להיות. אין קיונו ואין מלון סן רמו ואין כנסת, אבל יש ים וטיילת הראשיתו של מדרחוב רחב. וכבר צצים שם פאבים חדשים ומעורני כילוי לבני ותשורת הבארים משופקים נעלמים בזה אחר זה.

אבל אל ראגה. אם מישור נזקק למשור רוחק, הוא עדיין ימצא שם את מבוקשו. אפילו קלרה, אחת העובי רות וחתיקות של אלנבי-למטה, טרם עקרה למקום אחר. כך חבל עברה באר אחר קרימה. והוא דומה להמליא לכאר הקודם שנראה גם הוא כמו תפאורה מסרט על רובע האורות האדומים בראון-טאון. רק קצת יותר רל ועלוב. בוא הכיני, תכנס. אהבה שחוקה בפרו מה שחוקה. כוסיית של משקה ממוסן ועוד הנאה בציר דה, אולי גם היא ממוקפת קצת. אבל זה מה שיש.

משפצים את אלנבי-למטה. הכל בתהליך של שינוי. אבל קלרה עדיין שם. כמו הלצה אמיתית, שאינה נוספת כל-אחד-יד את מאוח הראשונים שלה. כדי לה גיע היום לקלרה צריך לעבור גרדות עץ זמניים ולח צות מדרכה עקרה. ואז אפשר למנוש אותה גנים-אל פנים, עייפת-מראה כמו הבאר שבמתחתו היא ניצבת. ואחיה תביט בשניה - בבאר ובקלרה - ולשעם לא תרע להחליט מי משניה ממוקפת יותר.

מכל מקום - כדאי למור. מפני שבין כה וכה, בקצב

למטה, קצת יותר למעלה. צא וספר להם על נתיב של חולות נורדים, עם פה ושם עצי שיקמה מסוקי גזע, עם צמחיית חול מאובקת המתרעננת לעת חורף עם מנהג אהלים ענקי, לא רחוק ממנוגבי של היום, בו מצאו קודת גג ראשונה עולים חדשים - תלוצים עם צדור קטן ביד ואמונה גדולה בלב - שידרו זה עתה אך



ורמוח פסולת, מדרחוב עקרות. פעם יהיה כאן יפה.

מהאניה העונגת בנמל יפו. צא וספר להם שדרחוב הזה, שהיה לפני שנים עורק המסחר וחי התרבות והבילוי התוסס ביותר של העיר הזו, נקרא בראשיתו על שם הזכרת הבונה אותו: "זכרה חדשה". ואז, כמה ימים לאחר שתל-אביב הסתנה חגגה את סיום מלחמת העולם הראשונה, גורע כי משחרר הארץ מעול התורכים, הנגראל הבריטי אלנבי, יכבד את העיר העברית הראשונה בביקור רשמי. זה היה ב-22 בנובמבר 1918. ועד תל אביב ובראשו מאיר די-זנגוף, נכנסו לפעולה. דחקו באורחים לקשט את בתיהם ובכניסה לעיר, שהיתה עדיין שכונת-גנים, בקעו שער כבוד ועליו תלו שלט: כבוד למשחרר ארצנו בריקו בשעה שלוש אתר-הצהריים הופיע נגראל אלנבי עם

# למטה

בני פמלייתו ותקבל בפרץ של מחאות כפיים. הנגראל והאפיצירים שלו הוכלו לרחוב החדש שמי מרחק לשרדות-דוטשילד - רחוב "החברה החדשה" - שבו הוצבה בימת הכבוד ומעליה סוכת עצמים עשורת קישוטים. ושם פנה מאיר דיינגוף אל האורח הנכבד ואמר: "הוד מעלתו מתוך רגשות עמוקים של הכרה ותודה למשחרר הארץ, והליטו תושבי תל-אביב לקרא את הרחוב הזה - תרחוב הגרול ביותר של שכונתנו - על שמך. והיה השם הזה לזכרון עולם על התמורה שבאה לארץ הזו". הנגראל חרגש תלה כמו דידי את שלט תרחוב הראשון, עלי היה כתוב: עברית ואנגלית: רחוב אלנבי.

צא וספר עוד לקלרה, ללקוחותיה ולשאר באי הקטע

מזדא מאלא

נה קלרה. בפתחו של הבאר העלוב. סרט ישן נושן ישר מן החיים. יושבת בפתח עיישת-מר את משועמקת, משוחות מסעם לשעם עם מישי זה שיושב בפנים, מבלי להטב אליו פניה. את שר שהיא מספרת לו מה שהיא מספרת לכולם, שקלרה זה לא שמה האמיתי. רק כינוי-לגיטימיה. קלרה בבארים והמפוקקים. רק בבית השם האמיתי. כאן, בא לנבי למטה. היא עם כל מי שרצה. בבית רק עם הזת שלה. לילה טובה שלא יודעת מה פרנסתה של אמה. לילה טובה שמביאה ציונים טובים מבית הספר, שלומי דה לגנן על מסנתר ושעוד מעט תתחיל ללמוד ריקוד וגם צרפתית בקונסוליה הצרפתית. סיפור מוכר מאי ושוח סרט.

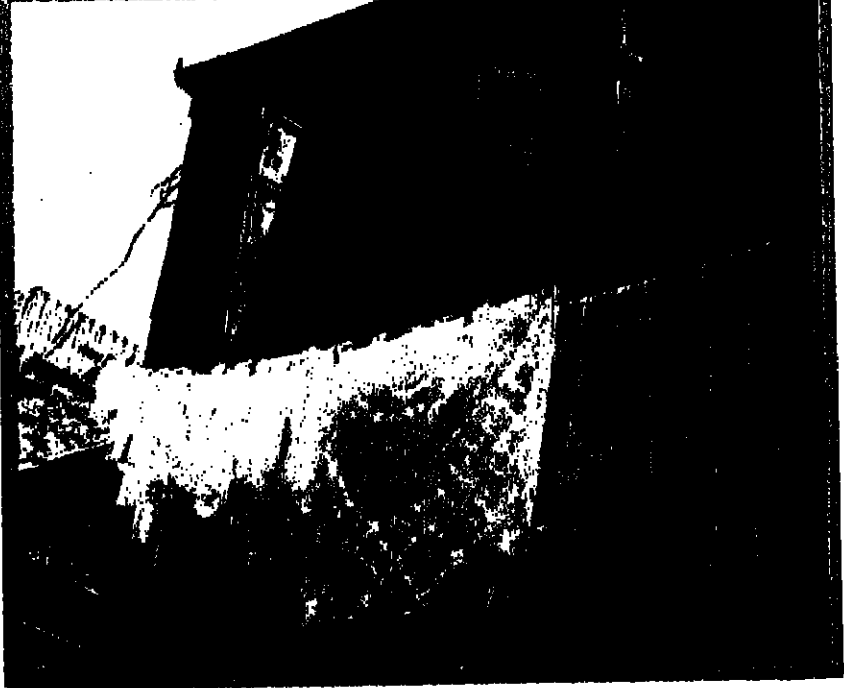
אלנבי למטה. על יד דום. מקום בשיפון. קצת סיפר רים מן העבר. קצת נוסטאלגיה. קצת קלרות בשמות ברויים ואמיתיים. קצת מלונות של חצי כוכב, מהם שנשארו מה שהיו, מהם שהורשו ריקון ונעשו "מנהגי גנים" יותר. וכמה פאבים שנבנו לרשימת מקומות הב לוי המוקשים והמשככים קהל חרש לאזור התחדש. אלנבי למטה. על יד דום והטיילת. כינתיים ערימות פסולת וגרדות זמניים ומדרכות עקרות. וכמה סיכנים נטושים המתחננים להרס. אולי בקיץ הבא יהיה כאן שניען של מקום. ■





חזוי

# דברים שלא רואים במאה שערים



לשוטט עם מצלמה בשכונת מארשערים ביהושלים, זה לא מוזר מסוכן מאשר להיכנס לשם בשבת עם רכב. קשה לומר שהיה לי קבלת פנים מאירת עיניים, אבל אני בשלי. מצלם, מצלם ומצלם, וכי משהו יאמין לי אם אומר לו שאני בסך הכל רוצה לצלם כביסה תלויה על חבל... אבל באמת ובתמים - זה מה שמעך אותי. הסתובבתי בחצרות הבתים שעה ארוכה, כשעיני דדקקים ונשים נעצות בי. אף אחד לא הבין מה רוצה בחצר חילונית עם חולצות טי וניגוס, שם במעוז חדתי חדתי הזה. ואני חיפשתי רק כביסה תלויה על חבל... מה אפשר ללמוד מכביסה תלויה על חבל? ראשית - האם בעלת הבית היא אמנם "ביבלוטתית"? שנית - הרכב האוכלוסייה בבית (כמה נשים, ושם, ילדים/ות וכו'). אני חייב לציין את הלבון והבורק של הכביסה, את הסידור המלא שבתלייתן על בני החבלים. ממש כמו חילוס בשורה חמישית. חילוס אמרתי - כקצין צבא משהחזר, כסטודנט לעיתון ב"בצלאל" וכצלם חובב (מאוד) - ידעתי שחסר לי משהו. לא ראיתי מדים וזלזלתי על החבלים. אין מדים במאה שערים. ■

סראח בחצרות עיר שכונת מארשערים ביהושלים. אפשר לטעות שבהם על אופי הסחוררים בביתם ולרואו מי לובש מה. הפיזאמות של הצעירים, רציו לראות גם קצת מדים מחימום ברות. אבל אין כאלה במאה שערים. כאמור, רוצו כאן המון דברים, אבל דבר אחד ברור מעל לכל ספק: כד הנשים, עקרוהרבות, הן באלבוסמטס ממדרגה ראשונה.

בנייט פניו

# אלרגי לאשתו

הצל של אמו - מעביר את חיי ינשוואו. קשה לשנות גירסאות ילדותיות שלא מופלו בגיל 5 והוונחו עד גיל 50. מה שקורה אותו עכשיו: גם אשתו תקועה עמו במבוכ הסתום.

הכילאת אותו וסוגרת את חיו. ניתן היה להסב שאל לרגי כזה היה רחוק מושבע, או אולי הומוסקסואל. שיהיה אלרגי לנשים, אך יחוש חיבה כלפי ירדיו ויכול לשתות במהלכם. או אולי מינסטרופ, ששונא את כל הבדיות גם יחד, וחי לו בלב הישימו, במקום שאין שום סכנת חיכוך עם בני-אדם. אך זה, במחוז טבוע ציור כלשהו, התובע ממנו להיות בעל משפחה. והוא עדיין מקוה שיכול למצוא לו אשה שנוכחותה תהיה נכבדת יותר. הוא בילה כשנתיים במימול פסיכולוגי כלשהו ונילה שם, שהיתה עוד אשה בחייו שהוא לא יכול היה לסבול אותה. זו אמה שלו. אין לו ספק, שאמו היתה אימה במיוחד וונה - ככל הנראה - מצא לו אשה בדיוק כזו שתגמל לאמו. כראיה לכך, שהוא מדבר על נשים גרר רות בגועליהם. הוא מעיד על עצמו כי כאן ומתמיד חש כך, הן כלפי אמו והן כלפי אשתו, וכי לא סביר שתחושות ותזקות כאלו יצוצו סתם כך. הוא אינו מבחין כלל וכלל, כי תחושות האלרגיה הקעות שלו משקפות רק את מנושמות כל ההבנה שלו. מילא, אם חש כך כלפי אמו כשהיה ילד קטן והגיע בקושי אל ברכיה, אם המשיך לחוש אותו דבר גם כשצמח והיה לגבר - משמע שנתקע משהו במוח: הנה חלפו עוד עשרות רבות של שנים והוא עדיין רואה אותה המונה, ללא תוספת של מידע וללא התערבות, לא אודות עצמה כבן-אדם, ולא אודות עצמו, כמי שגדל והולך. מי שאינו טורח - נשאר חלש וקטן.

## לא איכפת לה

ואם הוא עדיין חש את אמו הישישה, והיא ענקית ודרוסנית, לוחצת ורודה בו, אז בוודאי שהוא אינו יודע גם מאמה אודות אשתו. בסדר, יש וראי גם משהו מדור אצלה. קשה לצפות לכך, שמתכנני הגנים בערים הגדולות יטעו רק עצים שאינם גורמים אלרגיה לאיש. אך לא כל כך נודר מרוע אשה מתעקשת לחיות לצד מי שכל כך מתמיד בסלידתו כלפיה. זה אפילו נראה כאילו לא כל כך איכפת לה. גם היא, כנראה, איננה משתגעת כל כך על גבר, אם היא מסתפקת בכל כך מעט. הוא, מכל מקום, רואה אותה רק כמפריעה לו בדי וישותיה וכמנכילה אותו. מעניין מה היה קורה אילו רדשה ממנו לעלות לכליבו שלום ולעצוק קוקורדיק מעל הגג, אולי אז היה תופס סטירטוף את העובדה שאין לה השפעה רבה עליו. וגם היה נתקל לחרף עין בעובדה שיש לו יכולת של שיקול רעע עצמי, והואם יותר את גילו. קשה לשנות גירסאות ילדותיות, שלא מופלו בגיל חמש והוונחו עד גיל 50. אילו היה מתבגר במהלך השנים, קרוב לוודאי שגם אשתו היתה מתכנרת עימו. וכך תקע גם אותה במבוכ הסתום שלו. מישוה אתה היה בודאי מפיק ממנה התנהגויות אחרות ואישינוים אחרים. כיצד ניתן להורים אל גולגולת אטומה זו מידע טרע עד כה, כל מידע התנפץ ונשר לרגלי החומה. אולי אם יודעו רצוא להאין את אמו הרתה, יבחין במעך בין תחושותיו האינפנטיליות לבין המציאות או תה היא מהותה. לא ראיון פסיכולוגי מקצועי, אלא ראי ון עיתונאי סקרני. אם יצליח לתקן משהו בתחושותיו כלפי אמו, כדאי לו לגמול - ואולי אף יצליח בכך - להבחין באשתו מונית אחרת, טרייה יותר. ■

קטע מספר

# התגובות יחידים

חנות האמבולנס צפר בקושי סבעתי את ילדת הצופרים. מקולם לא הוברלתי אל בית-החולים. כעולם גם לא הייתי חולה. מונית העץ אני כבחין בשלט "טיפול נמרץ". ייש לך הברקלי. אבר לי הרופא. האחות דוקות אותי בזהים ונחברים אותי לאינפורמיות. לפתע אני לבד בחור. אחד הכוניתורים כעצפני בקצב אחר. אני מנסה לשחרר את הסעות האחרונות. הכאב בחזה שרתי אותי לפנות ערב כבר נעלם. בכל שעה כנס הרופא ושואל: ייש לך עדיין כאבים? כשכיר הרופא התשובה שלי חסונה יותר במאה בדיקות ובתיכונים. אני ממש מרחם על הרופא. אולי הוא מאומב. אין לי כאבים, אני אומר לרופא. אבל כרגע שרופא יוצא מהחדר, אני חש משהו מוזר. לא אותו כאב עו שתיק אותי לפנות ערב, גם לא כאב שאפשר לחוש אותו ואני רוצה לעזור לרופא. אני רוצה להגיד לו שאני חש משהו מוזר. התקף לב הוא דבר רציני מדי שאפילו תחושה קלה שבלקות מעוררת חרדה. כי ככה, בדרך כלל, או כתי חיל. משהו שאתה לא שם לב אליו. כעבור שעה, כאשר הימור הזה לא עזב אותך - אתה מתחיל לטאול את עצמך מה זה? כעבור חמש שעות, כשהו נוכר והולך, אתה כבר באמת קצת מורא וחו לא. הימור הזה - רטע ועדיין שמשחל לו אי שם בין חלל הבטן לקצה הנרדו. לו הוא היה יתשן או נוכב - הייתי רץ אחריי והרג אותו. זה לא יחוש, זה לא נוכב. בקושי אני חש אותו. ואז החלשתי לקרוא להם "התגובות יחידים". לא כאבים של משמש. גם לא גלים שכאים ועולים עם כאב קטן, ופתאום בדרים. זהו גנב קטן, לא יודע ולא מוכר. דג רקק. הוא בא לתוכי שהוא קיים. הוא לא שורד או גולל, כמו אותו כאב עו שבה בהתקלות בין פינת המיטה והבד. גם לא כאב של סטירה מצלצלת שאבא פעם הטיף לי לפתע וכווע. הוא משוט מאור הדיע לי: "הנעתני" ועוד לפני שהספקתי לעקוב אחרי תנועותיו מלמטה למעלה או מימין לשמאל - הוא חנק וגרם לי בלבול נורא. לא איכפת לי שיכאב יותר. לא איכפת לי שתע צור לשתי דקות, אבל שארע, שאוהה אותו. שאם הדי פא ישאל אותי היכן כואב לך, אוכל להשיב ללא הדי סוט: "כאן". אבל הוא משוט חיו ומגולל. הוא גם יודע שאני מנסה לתוות על מהלכיו, והם אינם צפויים כלל. ■

מזל טוב



# סכנות מים

כיום, בימי הקיץ החמים, כשכולנו נדרשים לשתות מים שיותר רצינים למקלחת, לאמבטיה, לבריכה, לים, לאגם ותחל בכל הורמנות אפשרית, כדאי להזכיר שבמים יש גם סכנה. הבה, כמובן, היא לטביעה. כאשר לטביעה, חשוב לדעת שני דברים בסיסיים. ראשית, כדי לטבוע לא צריכים הרבה מים. לא מוכר חים ים גדול או אפילו כינרת קטנה. אפשר לטבוע גם באמבטיה. תינוקות מסוגלים לטבוע גם בבריכת פלסטיק קטנה. שנית, טביעה היא אחת מסוגי התאונות בהן הדקות הראשונות של פעולות הצלה קובעות לא רק אם נפגע כזה יצאל, אלא גם אם יזדה גכה או לא. תחילה, תוכרות קצרה כמה מדובר. טביעה היא, בעצם, מצב בו אדם נתקב בתוצאה מה שהיה סובל (submersed) בלע"פ מתחת לפני המים, אם גרזה גם לדעת מה זה חנק (suffocation בלע"פ) מירושלם - מניעת כניסת אוויר לאק, לפה או למתח קנה הנשימה כתוצאה מחסימה מכנית של מעברי אוויר אלה. וכשנחנקים אז אין פלא שלא נושמים. אבל, היות ורובם אינם לא מספיקים אף הורמנות לרוחף מנוחים לשפתם המורכבת, או למצב זה של חוסר יכולת לנושם הם קוראים שנק asphyxial בלע"פ.

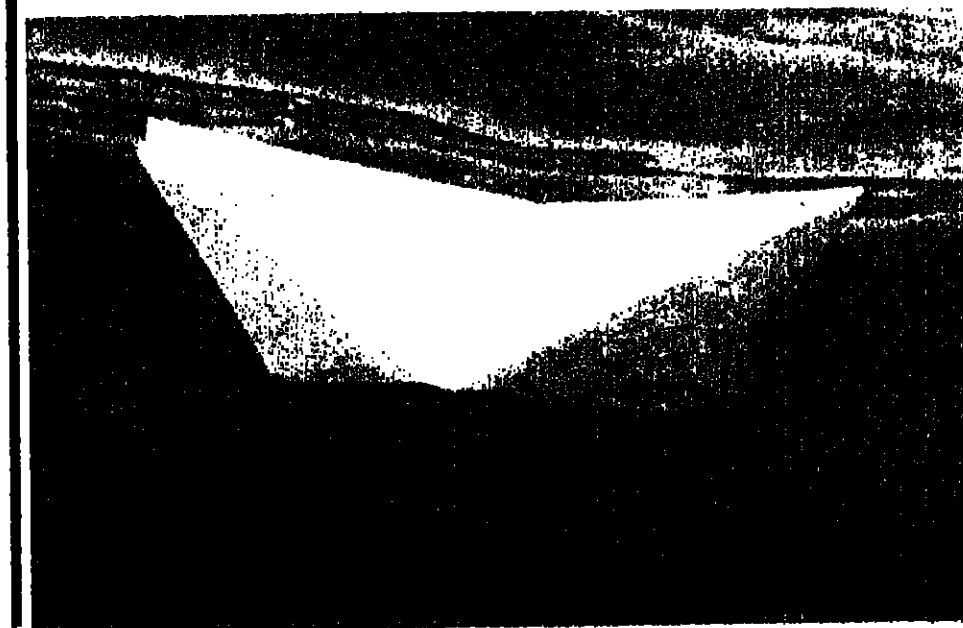
ובכן בטביעה, כשנחנקים ומשננקים, לא נושמים. וכלנו נושמים, אין אספקת חמצן לרקמות הגוף. וכלי חמצן מה כזה יכול ללכת כסדר בגופנו מתחילים שיבושים בחיפוקי מריכות הגוף. כשקורה שהמסקת יבוסים גורם רפואי מוטמך יבוס את הצינור. גם כאשר לניצול היו, כביכול, "קשים קלים בלבד". זאת לקביעת מצבו הבריאותי ומידת הצורך בהשגחה רפואית "קבע". לכן חיוני שפגוע רוח יונסם בעיילות תוך דקות ספורות.

לכנות המים השנאמת בזמן טביעה, לוחמת מלוחם ומי ים או "מתוקים" ומי בריכה, אנמים וגוחלים יש גם כן חשיבות. אבל בהשוואה לחוסר החמצן, היא בהרבה פחות חשובה. בריקות שלאר המוות שנעשו בטובעים הראו שזרובם נמצאה כמות מים קטנה בדרכי הנשימה בעפרים אחוז מהם בכלל לא נמצאו מים בדרכי הנשימה מה.

אם אלה לא המים שסוחרים את דרכי הנשימה של הטובע, אז מה חזק אותם וכן, חנק מטיבעה נגרם, לרוב, ע"י יותר מגורם אחד. אבל, היעיר שבהם הוא התכווצות מתמשכת של מיתותה כניסה לקנה הנשימה והתכווצות מאתו הטוב של דרכיה נשימה התחתונות

מי, מלי, איפה וכמה טובעים בארץ בכל שנה כמה מהם ניצלים וחוזרים לפעילות רגילה ומלאה מי מגוי צולים נשאר עם נכות, כזו או אחרת - אצלנו טרם פורסמו בעזרות מסכמות בעניינים אלה. אבל ניתן לקבל אמת מידה בנושא מפירסומים במקומות אחרים. בארצות הברית, למשל, יש כשבע אלפים מקרי מות מטיבעה בשנה וכארבעים ושמונה אלף מקרים של ניי צוליטביעה.

אין ספק, מים וספורים מים טובים ורצויים בכל עיר נח השנה. אבל, בתנועה ובטיחות. כן, לא לשחות מים יבילים להיות מסוכנים. ■



# מסכות לא לפורים

לשכונת טובעים טובעים מהפרעת בגלל חוסר חג, צן, חן מופיעות בעיקר בריאות וכמות. ביטוייהם, לאחר משית הנכבד מהמים, יכולים להיות קלים או קשים. למשל, ההפרעה הריאתית יכולה להתבטא בשיעול, נשימה מורידה, וקושי נשימה לא בולטים או במצוקת נשימה קשה. הפגיעה במערכת העצבים יכולה להתבטא בכלבול, כאי שקט, בהתכווצות או כאובדן הברה.

הפרעות כאלה יכולות להתפתח מיד עם הצאת הטובע מהמים או להופיע בפער זמן של מספר שעות. כיוון שכאמור, סיכוי הטובע להישאר בחיים ולא לסיבול מהפרעה קבועה שארית ימי חייו מותנה במהירות בה יחזור לנשום, הוא נעשה תלוי במהירות מיידי של אדם היכול לבצע הריאה בסיסית. ידע להריאה בסיסית לעזרה ראשונה הוא פשוט ניתן ללימוד על ידי כל אחד. אין צורך בהכשרה, או השכלה מוקדמת או מיוחדת. לדעת ההיאת עזרה ראשונה הוא דבר כדאי ורצוי לכל אחד מאיתנו. מן הסתם, חשיבותו ומעשיות גרולה בודאי לא פחות מהבדאיות של כל אחד מאיתנו.

לדעת לנוח. לא חשוב מי מבצע פעולת הריאה מיידי לנפגע טביעה. עם זאת, בכל מקרה של ניצול טביעה, רדוש שגם גורם רפואי מוטמך יבוס את הצינור. גם כאשר לניצול היו, כביכול, "קשים קלים בלבד". זאת לקביעת מצבו הבריאותי ומידת הצורך בהשגחה רפואית "קבע". לכן חיוני שפגוע רוח יונסם בעיילות תוך דקות ספורות.

אין ספק, מים וספורים מים טובים ורצויים בכל עיר נח השנה. אבל, בתנועה ובטיחות. כן, לא לשחות מים יבילים להיות מסוכנים. ■

מי, מלי, איפה וכמה טובעים בארץ בכל שנה כמה מהם ניצלים וחוזרים לפעילות רגילה ומלאה מי מגוי צולים נשאר עם נכות, כזו או אחרת - אצלנו טרם פורסמו בעזרות מסכמות בעניינים אלה. אבל ניתן לקבל אמת מידה בנושא מפירסומים במקומות אחרים. בארצות הברית, למשל, יש כשבע אלפים מקרי מות מטיבעה בשנה וכארבעים ושמונה אלף מקרים של ניי צוליטביעה.

אין ספק, מים וספורים מים טובים ורצויים בכל עיר נח השנה. אבל, בתנועה ובטיחות. כן, לא לשחות מים יבילים להיות מסוכנים. ■

## תפקיד המסיכה

א. ניקוי: עם הסרת המסכה, יורד הליכלוך שדבק בעור, כתוצאה מספינת הליכלוך לתוך המסכה. ב. כיווץ: הכיווץ מושך ממש כתוצאה מהתייבשות המסכה עצמה וכן כתוצאה ממריכבי המסכה, כגון חומצת אצין (zinc oxide) שהוא בעל תכונה מכוננת, מסכה זו מיועדת לעור גורמלי ושמן. ג. אפקט של פילינג: במסכות הנשטפות מהפנים יש תוצאה קלה של פילינג וקילוף. ד. הספת לחות לעור: מכיוון שהמסכה איטמת את העור למזן מה, היא עשויה לשפר במידה מסוימת את לחותו, דבר חשוב לכל סוגי העור. ה. איזון והרמוניה: בידיד העור מסביבתו, לפרק זמן מסויים עוזר לתהליכי ריפוי ואיזון פנימיים. ו. ורימת דם: בגלל הכיווץ והחימום מומצת ורימת הדם בפנים, חשוב לכל סוגי העור. ז. מסכות מונות: לעזרות יבשים וחסי לחות. האפקטים המוסכרים לעיל מתרחשים במסיכות שנשטפות במים ומתקלפות. ניתן להגביר את האפקטים הרצויים ע"י הוספת חומרים מיוחדים למסכה. ניתן להגביר את הכיווץ של הקטניות, בעיקר לאחר ניקוי יסודי של הקטניות במכון ע"י חומשת חומר מכוון, תמצית (hazel exhalt) והי תמצית עלי

42

# לעצור את הסידן

לא. ל. (55) המתינה במכוניתה לאור ירוק באחר מצמתי ת"א. משתחלה לנסוע, הכנה בה נשאית מאחור. מיד חשה כאבים עזים בגב. בצילום הרנטגן בישר לב הרופא שכורה מרה: "התאונה רק החישה את בואם של כאבים ממחלה שאת סובלת זה מספר שנים - אוסטיאופורוזיס. בריחת סידן מהעצמות". לאה ל. נזכרה שמדי פעם הרתה חשה בכאבי גב אך ייחסה זאת לשריירים ולא לעצמות. לאה ל. סובלת ממחלה שנשנים לוקות בה פ" 6 מאשר גברים ואשר שכחותה עולה עם הגיל. אחת מכל ארבע נשים בגיל 70 סובלת מאוסטיאופורוזיס.

ביום עיון שהוקדש לנושא - "בריחת סידן מהעצמות" - ואשר נערך בתל אביב כ"ס בינוני החולף מטעם "המועצה הציבורית לתזונה ולאורה חיים בריא", הגדיר ר"ר יוסף פוליש מביה"ח "הרסה" ירושלים: "אוסטיאופורוזיס הדנה ירידה פתולוגית בהספיות העצם במידה המגבירה את שכירותה".

הסיכונים העיקריים של המחלה הם כאבי גב, גיבנות, קיצור הקומה, ושבירים בחוליות. בצואר ויד, כשרוש כי דיר ובצלעות. אני אישית נבחרתי בתרומה שאחזה נשים בגיל העמידה שמדירו את גובהן ושבועו כפני, כי קומתן קצרה במספר ס"מ מאז היו בנות 20-30. "שכרי העצמות בגילאים מבוגרים מלווה בתמותת יתר של 20% והסיכוי של אשה שהגיעה לגיל 65 לשבור את צוואר הירך מגיע ל-33%", נאמר ביום העיון.

גורם המפתח בהתוצאות המחלה, כסיכוי למנוע אותה בגיל צעיר, או ליעכב את התפתחותה בגיל מבוגר - הוא המינרל סידן. המינרלים שבגופנו מהווים 4% משקלנו ומתחתם - סידן.

הסידן בשילוב עם חורזת הוא התבונה את העצמות והשיניים והוא הנאפשר לנו להלך בקומה וקופה. הוא ממלא תפקידים חשובים גם בעצבים, בתקנות הפעימות של הלב, ועוד. הסידן נמצא בנוף בתנועה מתמדת - נפרש מהגוף וסידן חדש מגיע עם המזון. אלא שכל שאנו מתבוגרים, הכמות שפורשת מאיתנו עולה על כמות הסידן שבאר אל קרבנו. אצל נשים הבניה חזררה יותר משום שעם הווסת מופרשת כמות גדולה של סידן, ומשום שעצם האשה מלכתחילה מותו צפופה מעצם הגבר.

בתום תקופת הבלות, כששחלות האשה מפסיקות להפריש את הורמון האסטרוגן המגן בפני בריחת הסידן, "מורמים המחסומים" והסידן בורח בקצב גובר. הדנה כי זוהי מחלה בעיקר של נשים.

בין הסימנים המבשרים על סכנת המחלה מונים את התכווצות השירים בגולגלים בעת שינה, היווצרות "אבן" בשיניים, נסיגת הזכרים, נטיה ליצירת אבני כליות, כאבים ונפחיות במפרקים ועוד.

## תזונה נכונה ופעילות גופנית

אך אפשר להלחם במחלה הזו שתי דרכים העיקריות הן - תזונה נכונה שמבילה כמות מספקת של סידן ופעילות גופנית. ראשית דבר, נשאלת השאלה כמה סידן עלינו לקבל במזון בארה"ב, הקצונה הרשית מית המומלצת היא 800 מיליגרם ליום למבוגר. אולם הריאטנים הקליניים ממליצים על 1000 מיליגרם לאישה בגיל הפוריות, ו-1500 מיליגרם סידן ליום לאשה בגיל הבלות. הצרה היא, שבריריה של רבים אחד הריאטה הנכספת הם אולי פותרים ולפתות ומניית בעיה של עודף משקל, אבל מתוך בורות יוצרים לעצם בעיה בריאותית חדשה - מחסור בסידן. כי כידא

43



מדינת ישראל

## מקורות עיקריים לסידן

(במיליגרם לכל 100 גרם מזון)	
85	אגוזי פקאן
225	אצותיים יבשות
1,095	אשל
120	בוסנים
75	ביצהחלמון
147	בצל יבש
45	גבינת קוטג' ששנה
100	גבינה לבנה חמושה
120	גבינת צדור
760	גלידה
145	דג מלוחן משומר
50	חילבה
170	חומס (חימצוה) יבש
130	חלב דל שומן מפיסטר
120	חלב שמן מפיסטר
118	חמניות/גרעינים
100	סונה במים
15	סחינה
100	יוגורט
120	כרוב עלים מבושיל
200	לבן
120	מגדרניה
45	מרק אפונה, אבק
60	בטו חטה
85	סלרי
165	שומשום/גרעינים
100	שומרים
600	
43	



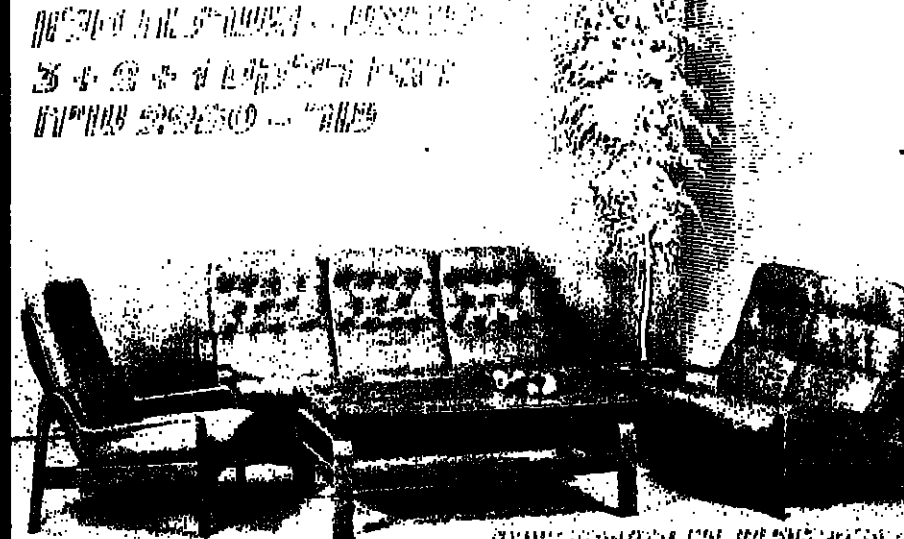


מועדון צרכנים  
לקוראי גרין-קארד  
בחסות גרין-קארד

## מבצעים ופרסים במועדון הרהיטים השבוע בהגלה - פינת אוכל - באדיבות רהיטי בן טל

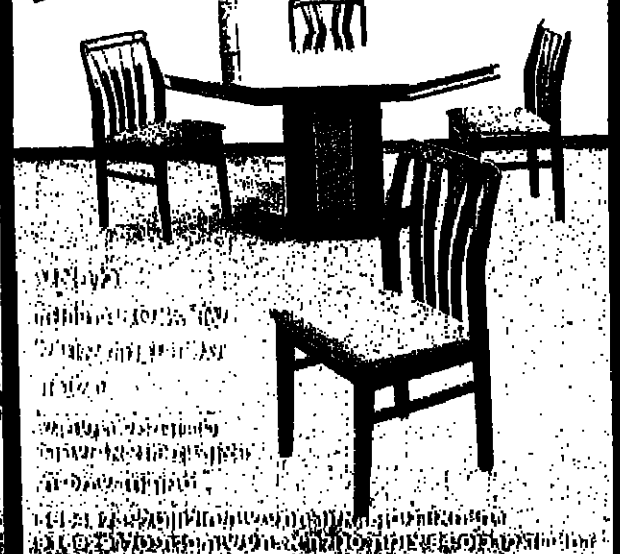
פרטים נוספים ותנאי השתתפות בבתי העסק המתפרסמים במדור זה

### הרהיטים



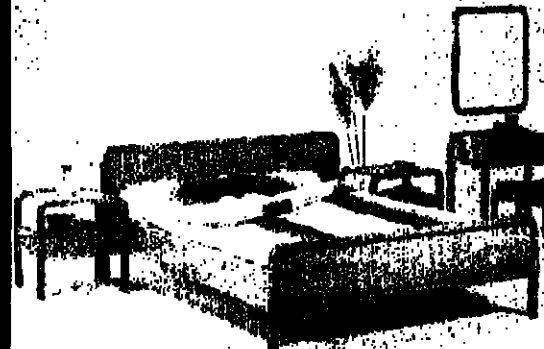
הרהיטים בן טל מציעה לכם מבצעים מיוחדים במסגרת מועדון הצרכנים. במסגרת המבצע הזה, תוכלו ליהנות מחסכים נאים על כל קניית רהיטים בן טל. המבצע מתקיים עד לסוף חודש יולי. פרטים נוספים על המבצע תמצאו בלוח המידע.

### מערכות ישיבה חדרי שינה מזנונים



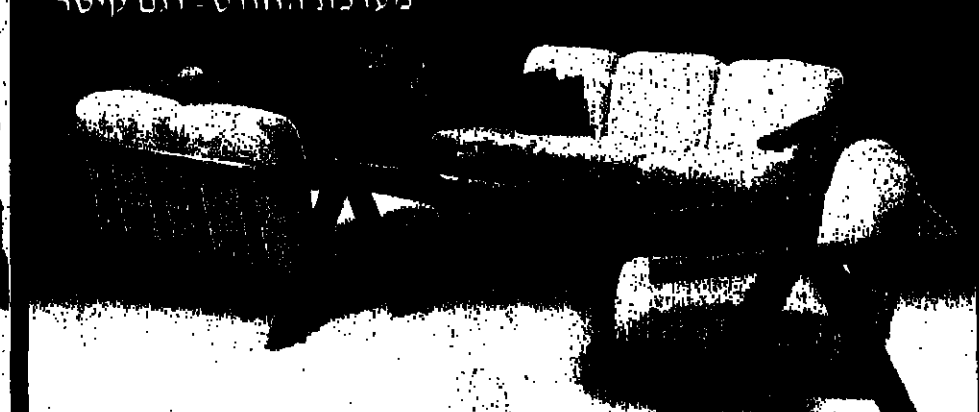
הרהיטים בן טל מציעה לכם מבצעים מיוחדים במסגרת מועדון הצרכנים. במסגרת המבצע הזה, תוכלו ליהנות מחסכים נאים על כל קניית רהיטים בן טל. המבצע מתקיים עד לסוף חודש יולי. פרטים נוספים על המבצע תמצאו בלוח המידע.

### שמירת הזרע הנחות אמיתיות בכל חנויות הרשת



הרהיטים בן טל מציעה לכם מבצעים מיוחדים במסגרת מועדון הצרכנים. במסגרת המבצע הזה, תוכלו ליהנות מחסכים נאים על כל קניית רהיטים בן טל. המבצע מתקיים עד לסוף חודש יולי. פרטים נוספים על המבצע תמצאו בלוח המידע.

### עיצובים בעץ בן טל



הרהיטים בן טל מציעה לכם מבצעים מיוחדים במסגרת מועדון הצרכנים. במסגרת המבצע הזה, תוכלו ליהנות מחסכים נאים על כל קניית רהיטים בן טל. המבצע מתקיים עד לסוף חודש יולי. פרטים נוספים על המבצע תמצאו בלוח המידע.

### ...בטל רהיט!

מכשירי רהיטים  
רהי' התחיה 14 - יפו  
טל. 810823, 824615



מוגש ע"י גרין-קארד, יצחק שדה 34 / 537129, סגנון, 26.8.87

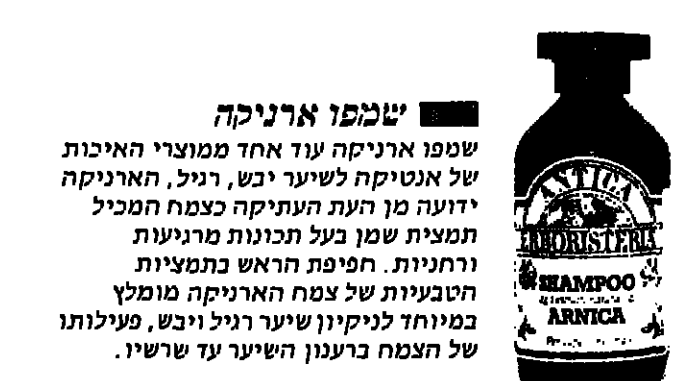
# פטרין

המפעל: רח' הסדנא 21, חולון, טל. 803701  
אולם תצוגה: נחלת בנימין 132, טל. 827230



מס' 1  
בכורסאות טלוידיה בארץ

## אנטיקה טבעי שתרגישי בהכרל...



שמן אנטיקה  
שמן אנטיקה עוד אחד ממטרי האיכות של אנטיקה לשיער יבש, רגיל, האנטיקה ידועה מן העת העתיקה כצמח המכיל תמצית שמן בעל תכונות מרגיעות ורחניות. חפיפת הראש בתמצית הטבעית של צמח האנטיקה מומלץ במיוחד לניקיון שיער רגיל ויבש, פעילותו של הצמח ברענון השיער עד שרשיו.

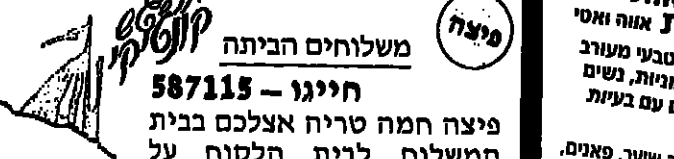
כל תכשיר נושא חותמת בקורת איכות של המכון הדומטולוגי של אוניברסיטת סיאנה.



מכון אינטימי  
סבון אינטימי מצמח "ורד הבר" המצטיין בפעולות נגד זיהומים ודלקות בשלוב עם מי הממלס מומלץ להגיינה אישית של האישה.



זיהומים שטיחים  
\* שטיחי כרמל  
\* שטיחים מקיר  
לקיר \* וילונות



משלוחים הביתה  
חייגו - 587115  
פיצה חמה טריה אצלכם בבית חמשלוח לבית חלקות על חשבוננו

מחלקות חומות למשלוחים כל יום משעה 10.00 ועד חצות כולל ימי שישי, שבתות וחגים רח' רוטשילד 1 בת"ם, טל. 587115-03

### מתאים - לג...

שירות אדיב יחס אישי  
פרומריה - חומרי ניקיון - צעצועים  
מבצע הנחות לרגל חתונת חתן רח' סרית שמונה 27

מוגש ע"י גרין-קארד, יצחק שדה 34 / 537129, 26.8.87

### קישורים

כל אחד זוכה:  
קנה בבתי העסק המומלצים במדור זה וזכה במקום בכרטיס היש ברם



אופנת פאות  
ותסרוקות  
פאות משיער טבעי מעורב ומינסטי לדוגמניות, נשים דמויות ולנשים עם בעיות שער.



במסעדות סאם  
שמחה אמיתית ברמה בינלאומית  
חתיכות  
בר - מצווח  
בריתות  
אולם ממוג  
הניה בשפע  
ארוחות צהריים וערב  
תפריט בסגנון מזרחי ואירופאי  
מחירים סבירים  
אור יחודה רח' החרושת 6, א.ת. תחדש (ליד תחנת דלק סגולה), 716078

מוגש ע"י גרין-קארד, יצחק שדה 34 / 537129, סגנון, 26.8.87



# 7 דורסאן פאפא חטיף גלידה טל שטראוס



טרמפ, חטיף גלידה עם בוטנים וקרמל בצירוף שוקולד, תפוס טרמפ בקיוסקים ובחנותיך -

מכון מאהל

79